

Univerzita Karlova v Praze

Filozofická fakulta

Katedra teorie kultury (kulturologie)



Bakalářská práce

Klára Lesse

Stres jako adaptační mechanismus a kulturní konstrukt

Stress as an adaptive mechanism and a cultural construct

Praha 2012

Vedoucí práce: Doc. PhDr. Karel Hnilica, CSc.

Poděkování:

Ráda bych poděkovala svému vedoucímu práce za trpělivost, cenné připomínky a uklidňující slova. Dík patří také mým blízkým za podporu a shovívavost.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně, že jsem řádně citovala všechny použité prameny a literaturu a že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 5. 9. 2012

.....
Klára Lesse

Abstrakt

Tato bakalářská práce představuje problematiku stresu. Z různých úhlů pohledu je zde snaha o vytvoření celistvého obrazu tohoto fenoménu, jak v kontextu věd přírodních, tak i společenských. Z hlediska struktury je práce rozdělena na čtyři části, respektive čtyři úhly pohledu, každá z nich je navíc doplněna o malé shrnutí. První část se věnuje biologické perspektivě, v práci jsou nastíněny definice, historie, druhy a dělení stresu. Rovněž je zde zahrnut popis fyziologické reakce na stres a nemoci z ní plynoucí. Druhá část je zaměřena na perspektivu evoluce a evoluční psychologie, je zde řešen vznik a funkce adaptačních mechanismů a některých významných adaptivních problémů. V další části jsou zkoumány role kultury v akcentování některých stresorů. Tato kapitola obsahuje výčet důležitých fenoménů západní kultury, pozitivní pojetí stresu a jeho zvládání. Závěrečná část bakalářské práce se zabývá stresem jako kulturním konstruktem. Podstatou této části je deskripce pozice kultury ve výzkumech stresu, jsou zde prezentovány studie týkající se vnímání stresové situace. Závěr práce je doplněn o vlastní reflexi a zamyšlení nad probíranou problematikou.

Klíčová slova

adaptační mechanismus, kulturní konstrukt, riziko, stres, stresor

Abstract

This Bachelor's dissertation concerns a stress issue. There is a big effort to create a complete insight into this phenomenon from many points of view, which consider natural and social sciences. This thesis is structurally divided into four parts, rather four points of view, where each part contains a small conclusion. The first part concerns biological perspective. Definition of stress, its history, also types and division of stress can be found there. Furthermore, there is a description of a physiological reaction and illnesses coming from stress. The second part is about a perspective of evolution and evolutionary psychology. The origin and function of adaptive mechanisms are concluded in this part as well as some of the essential adaptive problems. The next part searches for the cultural roles emphasizing some of the stressors. This chapter contains a list of the important phenomena of the western culture and dealing with stress in a positive way. The final section of this bachelor's dissertation concerns stress as a cultural construct. The essence of that part is a description of a cultural position in the researches on stress. The studies related to the perception of the stressful situation are presented there. The conclusion of this Bachelor's thesis contains own reflection and consideration of the issue above.

Keywords

Adaptive mechanism, cultural construct, risk, stress, stressor

Obsah

Úvod	8
1. Biologická perspektiva	10
1.1 Úvod k pojmu stres	10
1.2 Vymezení strachu a úzkosti	10
1.2.1 Úzkost a úzkostnost	10
1.2.2 Strach	11
1.3 Definice stresu	11
1.4 Historie zkoumání stresu a osobnosti s ním spojené	13
1.5 Druhy stresu.....	14
1.6 Dělení stresu, stresorů	14
1.7 Teorie stresové reakce.....	15
1.8 Fyziologická reakce organismu na stres	17
1.9 Důsledky stresu - nemoci.....	18
1.10 Shrnutí	18
2. Perspektiva evoluce a evoluční psychologie	19
2.1 Biologická a kulturní evoluce – vznik mechanismů	19
2.2 Paradigmata evoluční psychologie	20
2.3 Evoluční principy stresu	21
2.4 Adaptivní problémy	22
2.5 Stres v situaci predátor versus kořist	24
2.6 Shrnutí	25
3. Společensko-filosofická perspektiva	27
3.1 Role kultury, stres a stresory v novém prostředí	27
3.2 Nové stresory – specifika dnešní společnosti	30
3.2.1 Fenomény západní kultury	30
3.2.2 Riziková společnost.....	33
3.2.3 Role médií	34
3.3 Vliv kulturní situace na jedince.....	35
3.4 Pozitivní pojetí stresu, kulturní řešení a zvládání	36
3.5 Shrnutí	38
4. Perspektiva stresu jako kulturního konstruktu	39
4.1 Fenomén stres jako konstrukt kultury.....	39
4.2 Zahnutí kultury do výzkumu stresu	41
4.3 Rešerše – pozornost věnovaná stresu.....	44

4.4 Odlišné civilizace a stres	47
4.4.1 Individualismus versus kolektivismus	48
4.4.2 Příklady výzkumů – stres u studentů	49
4.5 Příklady selektivních stresorů, konstrukty kultury.....	52
4.6 Riziko jako konstrukt	54
4.6.1 Kulturní teorie vnímání rizika	56
4.7 Stres a kulturní šok – akulturační stres	58
4.8 Závěrečné shrnutí, vlastní reflexe	59
Závěr	61
Seznam použité literatury	62

Úvod

V případě nebezpečí byla v dobách našich předků ceněna především rychlá a účinná řešení konkrétního typu problému, která dokázala svého nositele zachránit před smrtí. Došlo k předávání tohoto adaptačního mechanismu – stresové reakce, která toto dokázala. Avšak přestože už v dnešní době neexistují pro člověka původní přirození predátoři a z části nás před mnohým chrání kultura, tato reakce stále pracuje. Má stejnou podobu, stejný účinek, ale to, za jakých situací se dnes spustí, je zcela odlišné od dob minulých. Vidíme, že se navíc opakuje a spouští mnohem častěji než by bylo nutné. Probíhá za zcela jiných situací, které na první pohled nemusejí objektivně znamenat žádné výrazné ohrožení. Jak tvrdí evoluční psychologové, ne každé chování je skutečně adaptabilní pro dnešní prostředí.

Myslím proto, že se tato reakce již dnes neobjevuje za shodných podmínek a nemusí být adekvátní za každé situace. Úlohu zde hraje jak jedinec, který svým individuálním vnímáním připisuje reakci smysl, tak kultura a společnost, která ukazuje své přijímané stresory, svoji orientaci na určitá nebezpečí. Výsledkem je dnešní fenomén stresu. Původně byl biologickou adaptací zapouzdřen v genech a v kognitivním a emočním vnímání, dnes je ale mnohem více. Je to fenomén, který je častým tématem médií, častým důvodem k návštěvě terapeuta, často skloňované slovo u většiny studentů a zaměstnaných lidí. Z biologického a psychologického se tak stres stává tématem kulturním, a to nejen v západních společnostech.

Předmětem bakalářské práce je tedy fenomén stresu jako původně biologická adaptace, ze které člověk vytvořil adaptaci kulturní. Cílem je deskripce a zejména ozřejmění možných hledisek tohoto fenoménu, od biologických, až k těm společensko-kulturním, které nám pomohou k získání ucelené představy a k zodpovězení některých otázek o příčinách některých našich reakcí. Důraz je kladen zejména na transformaci jevu v kulturní konstrukt.

Důvodem k výběru tohoto tématu je snaha o pochopení jeho rozmanitosti a nalezení možných nových východisek využitelných pro praxi v běžném životě. Motiv je rovněž subjektivní, vycházející ze snahy o vlastní vyrovnání se se stresem jako častým negativním důsledkem výzev a očekávání během lidského života.

Pro potřeby práce byly použity empirické metody vycházející zejména z prostudování dostupné literatury, tedy z rešerší různých oblastí společenských i přírodních věd. Ty pochází do velké míry ze zahraničních zdrojů, kde je téma stresu velmi populární. Zdroje vycházejí jak z knižních publikací, tak z internetových článků a webových stránek. Cílem využití této metody by mělo být postihnout co nejvíce akcentovaných oblastí stresu a vytvoření povědomosti o jejich existenci. Přesto dostupná literatura nenabídla očekávaný rozptyl informací. Mnohdy představovala značné mezery, co se týká nalezení dostačujících, v Česku dostupných publikací.

Text obsahuje celkem čtyři části, čtyři možné perspektivy nahlížení na stres. Tyto kapitoly na sebe přímo nenasazují, představují ale důležité pilíře k vytvoření celistvého obrazu tohoto fenoménu. Závěr každé z částí je doplněn o krátké shrnutí, představující drobnou reflexi ke zmíněným hlediskům pohledu na stres.

1. Biologická perspektiva

1.1 Úvod k pojmu stres

Stres představuje zajímavý mechanismus, který je vlastní jak lidem, tak zvířatům. Plní důležitou funkci v našem organismu, také ho však může vážně ohrozit. V první části své práce se zaměřím na deskripci tohoto pojmu, definici, historii i širší pojetí z hlediska přírodních věd, psychologie a biologie. Cílem je vytvoření širšího kontextu tohoto fenoménu, z něhož se bude dále vycházet.

Stres je jedním z obecných pojmů, který je dobře známý v celé naší společnosti. Je přijímán již skoro každou disciplínou, která se zabývá člověkem a jeho chováním. Pro příklad – rakovinná buňka, dýchací systém, vývoj osobnosti, pouliční gangy, sociokulturní systém, rychlá kulturní změna, všechny tyto fenomény mohou spadat do stresového konceptu, tzv. od buňky až ke kultuře (Appley & Trumbull, 1967).

Pojetí stresu se však různí. Kliničtí specialisté hovoří o stresu jako o vnitřním stavu organismu, behavioristé o stresu situačním, vyskytujícím se pouze jako událost. Běžná populace dnes pod stresem vidí téměř vše nelibé, nesoucí negativní pocity.

Pro začátek je potřebné vytvořit vymezení pojmů stres, strach a úzkost. Často bývají tato slova zaměňována, v obecném povědomí se používají s velmi podobným, ne-li shodným významem. Je možné si všimnout, že v poslední době jsou zejména různé obraty slova stres často skloňovány. Jejich význam se ale poměrně výrazně liší od původních vysvětlení. Přestože je dnes relativně složité nalézt přesné definice těchto pojmů, určitá formulace je nutná. Nejen pro tuto práci, ale myslím, že i pro naši společnost, která tato slova ráda využívá v různých, mnohdy nepřesných situacích.

1.2 Vymezení strachu a úzkosti

1.2.1 Úzkost a úzkostnost

Úzkost je stav, aktuální emoce, která vzniká při domnělém ohrožení jedince. Prezентuje se jako nejasná předtucha nebezpečí, kterou nelze popsat nebo určit. Stupňuje se s nejistotou a ta pak narůstá se selháváním informací (Charvát, 1973). Může se však jednat i o prospěšný stimulátor, stejně jako u stresu nebo strachu

záleží na jeho intenzitě. Úzkost také zahrnuje stres, ten ale není nezbytný pro implikaci úzkosti (Brown, 1981). Na druhé straně lze rozlišit úzkostnost jako povahový rys. Jde o určitý znak osobnosti, který se projevuje častým výskytem tzv. úzkostných stavů. Od strachu se úzkost liší právě svou bezpředmětností, nespecifičností, nekonkrétností, je tak více patologická (Hošek, 1997).

1.2.2 Strach

Strach má svou konkrétní příčinu, můžeme proto pojmenovat, z čeho máme strach. Je to emoce, kterou lze chápat jako obranný mechanismus, chránící organismus před jeho poškozením. Pokud se ale hovoří o strachu, bylo by přesnější používat množné číslo, protože strachů může být velké množství. Existenci různých podob strachu v celém našem životě lze doložit mnoha ekvivalenty toho slova, která se používají neméně často. Jsou to například obava, tíseň, úlek, děs, hrůza, bázeň, atd. Strach se dělí na naučený nebo vrozený (1997).

1.3 Definice stresu

Stresem se obecně myslí nespecifická (tj. nastávající po různých zátěžích stereotypně) fyziologická reakce na jakoukoliv zátěž kladenou na organismus (Schreiber, 1992). Jedná se o vrozenou, fylogeneticky velmi starou a v organismu připravenou reakci (Hošek, 1997). Stres vzniká při porušení homeostázy a jeho charakteristickým rysem je proces adaptace, jímž se obnoví. Podněty, které tuto odpověď vyvolávají, se nazývají stresory (Hladký, 1993).

Stres je možné vnímat jako zátěž, kdy dochází k mobilizaci obranných nebo nápravných zařízení a jejíž příčinou je nějaký stresor. Jednoduše lze říci, že tato reakce slouží jako určitá odpověď organismu (Charvát, 1973). Cílem těchto změn je mobilizace energetických zdrojů jedince a příprava na nutnost rychle reagovat na stav ohrožení (Kebza, 2005).

Lazarus, zřejmě nejvlivnější stresový teoretik v americké psychologii, popisuje stres jako individuální kognitivně-emocionální proces, kde jde o vidění jednotlivce a jeho

vnímání (Lazarus & Folkman, 1984). Je to již standardní model stresového procesu, který bere v potaz složku emocí i kulturně relevantní dimenze.

Psychologicky se podle Atkinson et al. (2003) stres vyskytne tehdy, když se lidé setkají s událostmi, jež vnímají jako ohrožení své tělesné nebo duševní pohody. Krajina (1999) přichází s více zjednodušenou definicí – stres je nadměrná zátěž organismu, způsob, jak se organismus proti zátěži brání.

Kompromisní definice Schreibera (1992, s. 17) zní takto: „*stres je jakýkoliv vliv životního prostředí (fyzikální, chemický, sociální, psychologický, politický), který ohrožuje zdraví některých citlivých jedinců*“. V tomto pojetí je však stres, jakožto reakce, mylně zaměňován se stresem, tedy stimulem, který situaci vyvolává. Mezi tím je ale třeba vždy rozlišovat. Na jedné straně stimul – stresor, který může na straně druhé vyvolat stres, tedy reakci organismu.

Shrnou-li se všechny tyto definice (a jejich výčet zde představuje pouze zlomek z nich), je možné dospět k názoru, že díky popularizaci v médiích vznikl přechod z odborného do obecného jazyka a nastal i posun obsahový. Jak jsem ukázala, pojetí stresu, tak jak bylo původně navrženo, se netýká zátěže nebo stresoru, který na organismus působí, ale jde o způsob, jak na něj organismus reaguje (Kebza, 2005). Původní pojem stres není tedy samotná zátěž, ale jedná se o způsob reakce organismu.

V odborném jazyce je někdy odlišen stres od zátěže (load). Zátěž je považována za požadavek na organismus, již je schopen dostat. Lze proto označit spíše za stimulující faktor (2005). Mnozí odborníci zároveň často mezi těmito dvěma pojmy nerozlišují a používají je jako synonyma, přičemž zátěž může figurovat jako jakýsi český ekvivalent stresu. Tento pojem do české literatury uvedl v 60. letech český endokrinolog Charvát.

Představila jsem zde, že existuje velké množství různých definic stresu. Je však složité definovat přesný koncept stresu tak, aby zahrnoval jak původní definice o adaptačním mechanismu, tak novodobá pojetí, kde jsou zakomponovány všechny stresové aspekty. Použít dnes lze například biopsychosociální model stresu, který zavedli Bernard a Krupat. Ten by měl skýtat jak externí, interní (uvnitř organismu), tak i interakce různých možných vlivů této reakce (Bernard & Krupat, 1994).

1.4 Historie zkoumání stresu a osobnosti s ním spojené

V angličtině je slovo stres známo již od 14. – 15. stol., původně bylo používáno v souvislosti s pojmy *hardship* (strasti, těžkosti), *straits* (tíseň), *adversity* (neštěstí, nepřízeň osudu). Od 17. – 18. stol. se v souvislosti s průmyslovou výrobou objevuje v kontextu vyjádření fyzikálního tlaku, síly nebo napětí (Kebza, 2005). V dnešním pojetí je možné konstatovat jeho široké rozpětí, které vychází jak z fyziologické, tak psychologické dimenze.

Již v roce 1929 Cannon popsal reakci po působení silného stresu, tehdy se však pojem stres ještě neobjevoval. Místo něho figurovalo leknutí, bolest, vztek. Cannon (1929) tento mechanismus nazval poplachovou reakcí, kdy dochází k mobilizaci značného množství energie. Podle něj je tato situace nazývána také reakcí útok – útěk (*fight-or-flight reaction*).

Nejvýznamnějším badatelem v oblasti stresu se bezpochyby stal Hans Selye. Kanadský endokrinolog založil tradici systematického výzkumu stresu a knihou *Život a stres* navždy zasadil tento pojem do povědomí lékařství a vědy vůbec. Svými pokusy na laboratorních myších položil základy dnes známého fenoménu. Jeho medicínské pojetí vychází ze souhrnných procesů spojených s opotřebováním těla během života. Stres definuje jako souhrn veškerých nespecifických účinků různých činitelů působících na organismus. Samy tyto faktory byly pro svou schopnost vyvolávat stresové reakce Selyem (1966) nazvány stresory. Po druhé světové válce se jeho výzkumy dostávají do učebnic. Jeho přínos tkví hlavně v přesném popsání stresové reakce, kterou nazval *obecným adaptačním syndromem*, nebo-li GAS (generální adaptační syndrom), s nímž se pracuje dodnes. Tato reakce se skládá ze tří různých stadií. První fázi nazval *poplachovou reakcí*, tzv. *alarm*, který slouží k mobilizaci organismu. Další fází je *odolávání, resistance*. Zde dochází k rozvoji specifických způsobů obrany, k úsilí udržet adaptaci. Třetí je stádium *exhaustce, vyčerpání* nebo *vyhynutí*. To nastává tehdy, pokud je stres intenzivní nebo trvá příliš dlouho. Po vyčerpání všech možných rezerv dochází k selhání celého organismu (1966).

Další významnou osobností tohoto tématu byl český endokrinolog Charvát. Jeho kniha *Život, adaptace a stress* dalece převyšuje biologické téma i samotné medicínské vyznění. Ke stresu rovněž zavedl pojem zátěž, která funguje jako český

ekvivalent k pojmu stres. Charvát (1973) ve své práci v 60. letech vymezil mimo jiné reakce zátěžové a stresové.

1.5 Druhy stresu

Stresovou reakci nevyvolávají pouze fyzické podněty. Slovní a jiné symbolické systémy dovedou postihnout oběhové funkce stejně jako ty fyzikální nebo chemické. K tomuto bodu se pojí také adaptace psýché, duše. Ta někdy funguje hůře než zbytek organismu. V dnešním světě je však podstatná právě tato rovina – duševní, která dává vzniknout tzv. mentálnímu stresu (1973). Jsou to poruchy vyvolané vnějším prostředím a je možné je nazvat neurózami. Například emoční reakce vyvolaná špatnou situací v rodině může být velmi častou příčinou mentálního stresu. A automatismy fungující k odstranění stresu mohou být pro organismus někdy přímo škodlivé (1973). Dle mnohých autorů proto souhrnně rozlišujeme fyzický a mentální stres.

Mentální stres lze popsat jako celek všech hodnotitelných vlivů, které doléhají na lidi z vnějších zdrojů a které je ovlivňují po stránce mentální (Hladký, 1993). Dle Krajiny (1999) jde o emoční stav, který se projevuje reakcí na vnitřní nebo vnější zátěž. Tento stav se vyskytuje pouze u člověka na základě jeho vztahu k realitě. Zejména se to týká jeho schopnosti předvídavosti a vědomí o nutnosti smrti. Mohou tu působit jak obavy z budoucnosti, tak vlivy společenské i symbolické.

Velké množství autorů definuje pojmy mentálního a fyzického stresu. Podle mého názoru však toto dělení neukazuje na druhy stresu, spíše na různé typy stresorů, které mohou být fyzického původu – vnější, nebo původu emocionálního, mentálního – vnitřní.

1.6 Dělení stresu, stresorů

Stres můžeme jednoduše rozdělit na příjemný eustres a distres, což je negativní význam stresu, o kterém hovoříme v této práci. Eustres lze popsat jako životní změny příjemného charakteru (Hladký, 1993). Podobně se rozlišuje i stres fyziologický,

zahrnující vegetativní a neurohumorální reakce, a psychologický, závisející na jednotlivci, který sám určuje, co je pro něj škodlivé, stresující (1993).

K dělení dochází také u stresorů, rozděleny jsou dle místa zátěže. Opět mohou být tělesné (bolest - např. výron kotníku) nebo duševní (emoce - úmrtí blízké osoby) (Hošek, 1997).

1.7 Teorie stresové reakce

Dojde-li k ohrožení systému nebo trvání jeho života, zapne se poplachová reakce. Provází ji řada změn, které byly zafixovány přirozeným výběrem. Je to již hotová souprava rozhodnutí. Každý druh má svůj určitý model (Charvát, 1973).

Vždy se jedná o reakci na stresor, nebo potenciální stresor. Pokud je nějaký stimul hodnocen jako stresový, mozkové centrum iniciuje stresovou odpověď (Brown, 1981).

Stresové reakce mohou přecházet přes roviny fyziologické, psychologické, ale také sociální a kulturní (Spradley & Phillips, 1972). Lidská stresová reakce je odpověď fyziologická, biotická a sociokulturní, plnící adaptivní funkci (Brown, 1981).

Po spuštění reakce dochází k nastartování nervových a hormonálních mechanismů, které připravují tělo na stav pohotovosti. Tím se připravuje na útok nebo útěk. Dochází k ní ve chvíli, kdy zacílíme naši pozornost na něco, na co je třeba takto reagovat. Náš mozek vyhodnotí, o jakou situaci se jedná a zda je nutné na ni tímto způsobem odpovídat. Tato předem připravená reakce krátí čas, který je potřebný při rychlém útoku, obraně či útěku. Mozek si pro takovéto situace vytváří vzpomínky. Tyto zkušenosti pomohou budoucí reakci za stejných podmínek vyhodnotit rychleji, lépe řečeno zkrátit její přípravu.

Z krizové situace vzniká silná emoce, která se ukládá pro další použití. Pokud mozku připadá, že daná událost může jedince v budoucnu znovu ohrozit, vytvoří mechanismus, který zakročí i při pouhé anticipaci krize. Jedinec se proto může situaci buď vyhnout úplně, nebo se na ni dobře připravit (Gamon & Bragdon, 2001). U zpracování vstupních informací z vnějšího prostředí dochází nejprve ke srovnávání záznamů z minulosti, které mohou předurčit následující reakci (Charvát, 1973).

Jedná se tedy do určité míry i o anticipaci, stres z neznámého, nemusí zde figurovat pouze reálná situace.

Jde o to, jak jednotlivec pro sebe interpretuje význam podnětu (Hladký, 1993). Závisí to jak na schopnosti člověka reagovat určitým způsobem, tak na povaze a síle samotné zátěže, stresoru. Většina lidských stresů je dnes psychosociální povahy. Často se týká historické zkušenosti, také biologické a pro nás důležité – kulturní (Charvát, 1973).

Podstatné je zjištění, že vždy chvíli trvá, než se systém v organismu opět srovná a upraví způsobené výkyvy. U nervstva je to velmi rychlé, u hormonální či metabolické regulace se jedná o delší čas a v případě systému společenského nebo ekologického je srovnání otázkou dlouhodobou (1973).

Srovnání organismu po proběhnutí reakce souvisí s pojmem homeostáza. Zpětné nastavení organismu je asi největším problémem stresové reakce. Tato část činí stres v dnešní době velmi nebezpečným, neboť pokud nedochází ke zmírnění nebo vymizení stresorů, nedochází ani k opětovné homeostáze a organismus se vyčerpává. Základ srovnání organismu tkví podle Charváta (1973) v tréninku. Nedoje – li k nápravě, jedinec se vyčerpá a hyne. Pak nezáleží na tom, zda byl stresor příliš silný, nebo za to mohla spíše přemrštěnost reakce.

Reakcí na stres, respektive na stresor, může být zmíněný útok – útek, strach nebo vztek. Toto členění však není příliš relevantní, navíc se stresová reakce může snadno transformovat do široké palety prožitků. Emoční důsledky stresu vycházejí z působení hormonů. Zatímco adrenalin se vyznačuje spíše strachovou (sebetrestající) odezvou, noradrenalin způsobuje zlostnou až vztekavou reakci (Hošek, 1997).

Hošek (1997) provedl rozdělení vyplývající z převahy základních emocí v rámci stresové reakce. Určil dva protiklady – úzkost a strach, v opozici vztek a agresi. Úzkost a strach považuje za tzv. emoce astenické, tedy tlumící, zeslabující a blokující aktivitu. Do této kategorie nepatří jen panická záchrana. Vztek a agrese naproti tomu vnímá jako reakce útočné. Kompenzace vlastního stresu v tomto případě znamená udělit škodlivý podnět a získat tím pro sebe výhodu.

1.8 Fyziologická reakce organismu na stres

Při aktivaci stresové reakce nejprve dochází k podráždění nervového systému. Sympaticus vyvolává bušení srdce, pocení, třes rukou. Zvýší se sekrece hormonů adrenalinu a noradrenalinu z dřene nadledvin. Adenohypofýza aktivizuje hormon ACTH, nebo – li adrenokortikotropin, který podněcuje kůru nadledvin k sekreci kortizolu. Jeho vyplavení z nadledvinek je podmínkou ke správnému zvládnutí stresu. S ním se uvolňují energetické zásoby nezbytné pro funkci organismu. Stres někdy bývá redukován pouze na stav, kdy se u jedinců vyskytne nadměrná sekrece tohoto hormonu (Schreiber, 1992).

Z jater se uvolňuje krevní cukr, který vytváří energii pro svaly, z tukových tkání se uvolňují složky tuku, zvyšuje se krevní tlak. S ním stoupá rychlost krevního oběhu, který zvyšuje prokrvení tkání. Hormony endorfiny a enkefaliny způsobují stresové znecitlivění. Mohou také zapříčinit libý pocit až euforii (1992).

V prvotní fázi se vylučuje antidiuretický hormon, který zadržuje v těle vodu. Místo toho se voda odpařuje kůží prostřednictvím potu a snižuje se přítok další moče do močového měchýře. Tento hormon tlakem na cévy také zvyšuje krevní tlak, čímž zlepšuje fyzickou výkonnost. Z takto nahromaděné energie nakonec vyplývají negativní důsledky stresové reakce (1992).

Výše zmíněný popis fyziologické reakce organismu lze podle Selyeho konceptu GASu (generálního adaptačního syndromu) popsat jako poplachovou reakci. Po ní by následovala fáze adaptace, která se vyznačuje zvýšenou činností kůry nadledvin. Tím pomáhá organismu čelit dlouhodobým důsledkům stresu. Kortizol mobilizuje živiny pro obranné funkce, na druhé straně ale snižuje imunitní reakci organismu. Dochází k potlačení tvorby bílkovin, což může mít špatný vliv na kosti a svaly, které postupně ztrácejí pevnost jako opory těla. Po adaptaci následuje tzv. fáze vyčerpání. Pokud organismus zakusil silný stres, díky některým nevratným změnám může hynout (1992).

Příznaky stresu mohou postihnout organismus hned v několika rovinách. Prvním je oblast organická, která působí zejména na vnitřní orgány, bušení srdce a bolesti hlavy. Druhá je rovina emocionální. Ta s sebou nese únavu, špatnou koncentraci,

úzkostnost, podrážděnost. Ve sféře chování dominuje nerozhodnost, naříkání, nízký výkon, nebo absence (Hošek, 1997).

Nadbytečnost těchto reakcí proto neslouží jako ochranná adaptace, jejich přemíra organismus spíše dlouhodobě oslabuje.

1.9 Důsledky stresu - nemoci

Na závěr tohoto výkladu je třeba zmínit velmi diskutované téma – nemoci ze stresu. Dosud nebyly shromážděny jednoznačné doklady o vztahu mezi stresem a somatickými poškozeními (Kebza, 2005). Přesto však existuje spousta badatelů, kteří se vztahem stres a nemoc pracují, pokládají ho za jednoznačný a stále ho zkoumají. Evoluční psycholog Buss (2005) například tvrdí, že psychosociální stresory jsou spojeny se zvýšeným rizikem infekčních chorob. Nemocemi ze stresu se zabýval již Hans Selye a výzkum stále pokračuje. Přesto, že se nepodařilo definitivně určit stres jako hlavního původce rozličných nemocí, je vnímán jako důležitý činitel, který může výrazně přispět k jejich aktivaci. Nejčastěji se hovoří o infarktu jako o nemoci z povolání, nebo nemoci z adaptace. Stres totiž zřejmě dokáže poškodit srdeční sval a vůbec celý oběhový aparát. Další takovou nemocí z adaptace může být hypertenze, hovoří se i o žaludečních vředech, obezitě, cukrovce.

1.10 Shrnutí

Většina lidí má nějakou zkušenost se stresem. Mohou to být negativní pocity spojené s obavou nebo výzvou. Přestože jsem popsala především negativní konotace této reakce, určité množství stresu je nezbytné pro přežití. Počátky těchto zkušeností vycházejí z doby porodu, kdy se u novorozenců vyskytují vysoké hladiny hormonů. Ty zahrnují stresovou reakci a připravují novorozence k adaptaci na výzvy v pozdějším životě, kdy mohou být otázkou fyzického přežití (Cordon, 1997).

Pokud není stres příliš intenzivní, vede k adaptaci a dokonce zlepšuje výkon. Zato neřešitelný stres může vzít příliš mnoho energie a rozvrací celý systém organismu (Charvát, 1973).

2. Perspektiva evoluce a evoluční psychologie

V této druhé části se soustředím na význam evoluce a evoluční psychologie, která může sloužit k lepšímu pochopení stresového mechanismu a stát se východiskem pro výzkum a řešení stresových situací. Pokusím se zejména o deskripci povahy tohoto starého adaptačního mechanismu a zaměřím se na původní stresory a jejich transformaci v kulturní fenomén.

2.1 Biologická a kulturní evoluce – vznik mechanismů

V průběhu evoluce se vyvinuly určité mechanismy sloužící k účelné reakci na stále se rozšiřující spektrum podnětů z prostředí. Nejjednodušší z nich tvoří fixní vzorec chování. U některých taxonů se vytvořily takové mechanismy řízení chování, které umožňují jedinci účelně reagovat na vlivy prostředí, se kterými se ještě dosud nesetkali (Flegr, 2009).

Flegr (2009) popsal, že forma a okamžik spuštění reakce jsou naprogramovány geneticky. Vnější spouštěcí podnět vyvolá specifický vzorec chování. Tyto vzorce se spouštějí za situace, kdy je to výhodné. Dodává ovšem, že zde chybí plasticita.

Geneticky naprogramované reakce v chování se vyvíjejí, vznikají a mění se výhradně přirozeným výběrem. Neumožňují přesnou účelovou reakci na aktuální podmínky. Ze statistického hlediska se v dlouhodobé perspektivě jedná o výhodu, ale v konkrétní situaci, zejména v měnících se podmínkách, může mít existence stále stejného vzorce chování pro jedince fatální důsledky (2009). Geneticky daný adaptační mechanismus stresové reakce tak v podstatě zakládá univerzální pravidla lidského chování.

Roli zde hrají i zákonitosti evoluce kulturní, a tak některé adaptivní vlastnosti vznikají a podléhají změnám v průběhu kulturní evoluce (2009). Týká se to zejména učení a s ním spojené napodobování. Dají se tak vysvětlit určité druhy sociálních stresorů, které vycházejí právě z napodobování některých kulturních norem a zvyklostí.

Pokud zde zmíním teorii memů, tvrdím, že se z pojmu stres stal v naší době společensko-vědní mem par excellence. Memy se mohou v populaci šířit mnohem

efektivněji a rychleji než geny. A to i takové, které jsou nevýhodné pro svého nositele, tj. memy, které snižují jedincovu biologickou zdatnost. Teoreticky by to mohlo odpovídat „boomu“ stresu. Stejně jako memy pro kouření, rozvod nebo sebevraždu, o nichž hovoří Flegr (2009).

Dochází k evoluci znaků, které jsou pro nás dnes prakticky nevýhodné. Tak také mohou memy pronikat do populace, a to i tehdy, když jsou tím geny přiváděny k zániku (Barrett, Dunbar, & Lycett, 2007).

2.2 Paradigmata evoluční psychologie

Evoluční psychologie člověka zkoumá formu, „design“ kognitivních mechanismů (2007). Její schéma vychází z biologické evoluce, skrze toto prizma nahlíží na člověka a jeho kulturu. Zjednodušeně řečeno evoluční psychologie aplikovala principy evoluční biologie na výzkum lidské mysli a psychiky (Soukup, 2010).

V evoluční psychologii člověka není také opomenut význam kultury. Respektuje se její značný vliv na myšlení a chování jedince. Spojitosti mezi pojmy jsou určovány kulturním prostředím. Jedná se o kulturně specifické a rozličné behaviorální projevy (Barrett, Dunbar, & Lycett, 2007).

Jak popisují evoluční biologové, klíčové mechanismy sloužící k přežití vznikly při procesu biologické evoluce v době dávno minulé, podle evoluční psychologie v době paleolitu. Naše moderní mozky mají v sobě stále mysl doby kamenné. Naše mysl je vlastně soubor adaptací na takové problémy, s nimiž se kdysi potýkali lovci a sběrači v paleolitické době. Toto období je proto nazýváno prostředím původních adaptací (Soukup, 2010). Dle evolučních psychologů z této doby zřejmě pochází většina našich psychických mechanismů, jsme tedy adaptováni na zcela odlišné podmínky, než ve kterých žijeme dnes.

Ne každý mechanismus, ne každé chování tak je dnes adaptivní. Pokud bylo navrženo pro zcela odlišné prostředí a podmínky pro život, nemusí dnes fungovat přesně tak, kvůli čemu bylo původně vytvořeno.

Předem připraveným reakcím říká evoluční psychologie souhrnně moduly, fungující na principu švýcarského nože. Pro různou potřebu je třeba vytáhnout ten správný

nůž, tu správnou reakci. Pro odlišné adaptační problémy dochází k automatické reakci přesně toho potřebného modulu (Barrett, Dunbar, & Lycett, 2007), v našem případě stresové reakce.

Duševní moduly slouží k rychlejšímu přizpůsobení se prostředí, k řešení adaptivních problémů a k našemu přežití. Například tzv. únikové moduly měly řešit adaptivní otázku, jak utéct predátorům. Musel zde být nastolen kompromis mezi rychlým poplachem, i za cenu falešného, a pomalým detektorem, který by vyvolal reakci, jen pokud by si byl jistý, že k nebezpečí skutečně dojde (Evans, 2002).

2.3 Evoluční principy stresu

Stres je pojímán jako prastará reakce, která nám umožnila přežití a která pracuje vždy identicky (Schreiber, 1992). Je to fylogeneticky velmi stará část naší lidské reaktivní výbavy (Kebza, 2005).

Adaptivní mechanismy, respektive ty stresové, existují v mozku na zmíněných fylogeneticky starých úrovních, z čehož vyplývá, že jsou poměrně málo komplexní (Charvát, 1973). Přesto jsou tyto reakce v běžném životě hojně využívány. Máme mechanismy, jejichž průběh je vždy identický, na druhé straně ale máme také velké množství nových podnětů, pro které by možná byly vhodnější rozmanitější odpovědi.

Organismus reaguje vždy generalizovaným způsobem, stresory mohou být povahou fyzické nebo psychosociální (Wolf & Goodell, 1968). K tomu se rovněž vyjadřuje Charvát (1973) tvrzením, že poplachové stresové reakce, vypracované původně pro fyzický zápas, se začaly spouštět i pro symbolické ohrožení, což podle něho trvá dodnes. Vyvíjely se k zajištění přežití ve světě, který je absolutně odlišný od toho dnešního. A vývojově vzato, nebylo dost času ke změně. Společenské konvence a pravidla, která se podle Charváta vyvíjela v živočišné říši, jsou platná i pro člověka. Tím je poutána naše vývojově starší část mozku. Naše vývojově mladší oblasti mozku tato pravidla a konvence dále upravují a dodávají jim přijatelnou moderní symboliku.

Kulturní pravidla chování jsou adaptabilnější a rychlejší než ta geneticky podmíněná, avšak na tento skok není naše genetická vybavenost, jak se zdá, vůbec připravena.

Sto tisíc let, tedy zhruba pět tisíc generací, je velmi krátká doba na změny v genetických oblastech. Zde tedy opakujeme tvrzení evolučních psychologů, že jsme stále lidé doby kamenné (Evans, 2002). Vyplývá z toho, že se lidé na nové podmínky musejí adaptovat kulturou, která do jisté míry umožňuje modifikovat fylogeneticky vzniklé vzorce chování. Tyto vzorce jsou detekované při komparaci lidského chování napříč kulturami (Soukup, 2010).

Odmalička se proto učíme pomocí enkulturace nejen kulturní normy, ale také se nápodobou snažíme chovat v určitých situacích tak, jak to vidíme od druhých jedinců v naší kultuře. Konkrétně je možné říci, že se učíme, ve kterých případech je žádoucí využít stresové reakce, které situace jsou pro nás vlastně stresové. Individuální učení by bylo zdoluhavé a neslo by s sebou spoustu chyb, každá generace by musela znovu objevit řešení téhož problému (Barrett, Dunbar, & Lycett, 2007). Přeneseme-li pro naši potřebu tento význam na pole stresu, zjistíme, proč je důležité naučit se rozpoznávat určité stresové situace a reagovat na ně. Z mnohých výzkumů je navíc jasné, že se mnohem častěji řídíme obecnou vůlí než vlastním individuálním směřováním, což ve svých výzkumech potvrdil slavný psycholog Asch (1956).

2.4 Adaptivní problémy

Stresová reakce souvisí s adaptivními výzvami, které řeší kritické adaptivní problémy. V první řadě jde o přežití. Buss (2005) rozlišuje základní třídy – boj s fyzickým prostředím, za což považuje klima, počasí, přírodní katastrofy, nebo mezidruhový boj, boj s predátory, parazity, kořistí. Posledním případem je boj nespecifický. Někdy se však tyto třídy mohou spojovat dohromady.

Jak jsem již zmínila v biologické části, je často velmi složité rozlišovat zejména mezi strachem a stresem. Pro tuto potřebu budeme definovat strach jako určitou emoci, stres jako reakci, spuštěnou po emoci. Při strachu tak může docházet rovněž ke stresu – ke stresové reakci.

V Bussově *Evoluční psychologii* je spíše než stres užíváno pojmu *fear* – strach (Buss, 2012). Strach nám pomáhá vyhnout se nebezpečí, pomáhá v boji s nepřítelem, při opatrné jízdě autem, při děláních testů, při mluvení před kritickým publikem (Marks, 1987). Bez něj bychom dlouho nepřežili. Tato definice ovšem

pasuje také na stres. Je vidět, že existují různé roviny těchto pojmů. Marks (1987) strach definuje jako nepříjemné pocity, které přicházejí s normální reakcí na existující nebezpečí. Zdůraznila bych, že strach se týká emoční stránky, která provází stres. Může se proto spíše jednat o součást stresové reakce.

Při strachové reakci, jak je v učebnici *Evoluční psychologie* nazývána, dochází nejprve ke ztuhnutí, následuje okamžitá detekce situace a plán, jak nejlépe zareagovat, respektive uniknout (Moskowitz, 2004). U lidí se pravděpodobně vyvinul strach z možného nebezpečí v dávno minulém prostředí, jiném než je to dnešní. Hadi jsou těžko nebezpečím (stresorem) ve velkých městech, automobily už ale ano. Uplynulo však příliš málo času na vyvinutí mechanismů pro strach z aut, zbraní, elektrických zásuvek, cigaret apod. Na to naše mysl nebyla podle Busse (2012) připravena.

Strach, fóbii nebo stres z pavouků můžeme pozorovat už u dětí starších 5 měsíců (Rakison & Derringer, 2007). Stresovou reakci vyvolávaly evolučně staré strachy, které byly souhrnně řešeny jako adaptivní problémy. Pravdou je, že se těchto věcí obáváme i dnes, v době, kdy je většina nebezpečí pro nás buď neškodná, anebo nepředstavuje již takovou hrozbu, která by mohla ohrozit náš život. Byli to například hadi a pavouci kvůli své jedovatosti, byly to výšky, kde hrozil nebezpečný pád, nebo panika, která častokrát předznamenávala atak nějakého predátora. Agorafobie, velký volný prostor také představoval nebezpečí, neboť se zde nebylo kam schovat a nešlo uniknout případným predátorům. Reakci vyvolávala malá zvířata, která byla obecně vnímána jako nevyzpytatelná a nebezpečná. Problémem byly rovněž nemoci, respektive strach z kontaminace vody nebo potravy. Stresová byla také separace, která znamenala ztrátu ochrany, nebo strach z cizinců, který představoval možné ublížení přicházející z jiného kmene. Významný byl i sociální strach, znamenající ztráta statutu nebo ostrakismus (Buss, 2012). Přestože spousta těchto stresorů stále existuje, kultura a vědecký pokrok mnohé z nich eliminoval nebo pozměnil. Je to zejména nebezpečí z kontaminace potravy, případně atak zvířecích predátorů. Naopak sociální sféra je problémem, který platí od dob paleolitických, až po tu dnešní.

Toto téma strachu a stresu je však diskutované nejen díky akcentování vědci i veřejností. Z výzkumů percepce vyšlo najevo, že si lidé na obrázcích nejdříve

všímají toho ohrožujícího, hadů a pavouků, až potom se zaměří na další podněty, jako květiny a houby (Öhman, Flykt, & Esteves, 2001). Nebezpečí a z něho plynoucí stres je tedy stále v centru naší pozornosti, a proto je třeba si ho uvědomovat a nadále zkoumat.

Výzkumy se rovněž často zabývají otázkou, které pohlaví je na tom lépe nebo hůře ve zvládání stresu. Rozdělení vnímání stresu podléhá diktátu pohlaví, což může být spjata s rizikovější strategií mužů, kteří se obecně stresují méně než ženy (Buss, 2012). Tím, že jsou chlapci více vedeni k odvaze, setkávají se ve větší míře se stresovými situacemi a mohou být více vystaveni stresorům a stresu (Barrett, Dunbar, & Lycett, 2007).

Význam stresu je možné hledat i u strategie volby sexuálních partnerů. Protože důsledek stresu nezůstává mnohdy zcela skrytý, lze rozpoznat silně stresovaného jedince, který by jako sexuální partner nebyl příliš vhodný. *„Zvířata, která vyrůstala v příhodných podmínkách, mají symetričtější těla než zvířata, která v mládí prožívala stres“* (Ridley, 1999, s. 125). K tomu se právě přihlíží také při výběru sexuálního partnera, symetričtější tělo je zárukou dobrých genů pro potomky. Stresovaný jedinec zřejmě nevlastní tak dobré geny, nebo žije ve stresujícím prostředí, což není příliš žádoucí. Šanci tak spíše dostává jiný partner, se symetričtějším tělem, možná takový, který prožíval méně stresu.

Přestože je toto tvrzení o výhodě symetričnosti evolučními psychology obecně přijímáno, nejedná se samozřejmě v dnešní době o nezbytnost takovéto preference. Provedené relevantní výzkumy jsou navíc prokazatelné především u zvířat a nikoli u lidí. Tyto příklady mají nicméně ukázat na rozmanitost využití stresu, na jeho zmínky v mnoha vědních oblastech.

2.5 Stres v situaci predátor versus kořist

V době svého vzniku byl stres vnímán jako mechanismus reagující v situacích predátor – kořist. Mnohdy jsme se ocitali v rolích predátorů, častěji jsme však figurovali jako kořist. Diverzita predátorů byla v minulém prostředí daleko vyšší než dnes. V dnešní době jsou takováto lidská setkání s predátory možná pouze

v několika kontextech, což může být například lov, výlet do divočiny, soutěžní interakce (Buss, 2005).

Dle evoluční psychologie jsme evolucí přešli z role kořisti do role predátora. Nejprve jsme ale museli vytvořit kognitivní mechanismy pro detekci jiných predátorů. Mechanismy, které jsme využívali jako tzv. antipredátorské adaptace, mohou, jak jsem již zmínila, vydržet až tisíce let, přestože pro nás tito predátoři již nepředstavují hrozbu. Tyto situace se nazývají „*ghosts of predators past*“, tedy duchové zmizelých predátorů (2005). Jako příklad můžeme opět využít náš strach z hadů. Většinou mají lidé z hadů strach, přestože třeba ani nikdy žádného doopravdy neviděli. Anebo hadi, se kterými se setkat mohou, nejsou jedovatí ani nijak nebezpeční. I když jsme v izolaci od jedovatých a nebezpečných hadů, přesto v nás ale může proběhnout, a často také proběhne, stresová reakce vůči hadovi jako hrozícímu nebezpečí. Velmi časté je již zmíněné zkoumání této reakce na obrázcích hadů nebo pavouků, v opozici s květinami či houbami. Důležitou úlohu zde hraje učení, hlavně v dětském věku. Podle Busse (2005) se to týká určitého kritického období, kdy jsou děti zaujaty zvířaty. V rámci rodiny je to především důležitost rodičů, kteří nás učí pochopit sociální kontext, zejména vytvářením mentálních modelů jako jsou rady nebo trénink. Toto prostředí však může být i silným zdrojem stresu.

Stresové hormony primárně organismu pomáhají, pokud vás honí predátor. Jakmile se však jedná o chronický nebo traumatický stres, pak organismu naopak škodí. Kortizol už nepomáhá přežít, ale působí značné problémy celému organismu, silný vliv má zejména na senzitivní děti. Rodinné interakce tak mohou být jedním z výrazných psychosociálních stresorů (2005).

2.6 Shrnutí

Stres stále plní svou funkci reagovat na nebezpečí, avšak je rozšířen i do zcela jiných situací, než pro něž byl původně biologicky určen. Týká se to zejména oblastí společenských a symbolických, o nichž bude více řečeno v následujícím oddíle.

Evolučnímu principu je, myslím, v dnešní době věnována značná pozornost. Populární i vědecké zpravodajské servery po celém světě se zabývají stresem z různých aspektů a pohledů, často je zde nastíněn také princip evolučního rázu,

avšak na praxi to víceméně vliv nemá. Lidé tuto část výkladu berou spíše jako zajímavost, než aby přemýšleli nad tím, jak relativní mohou stresory být a kde je původ této stresové reakce a našeho stresu.

Stále je to o obranné reakci, ovšem v dnešním prostředí, typickém pro svou rychlou změnu, jsou staré psychické mechanismy podrobeny skutečně těžké zkoušce. Velká změna se týká nutné adaptace na prostředí velkých měst, kdy je skutečně nezbytné být pořád ve střehu, přestože nám už nehrozí nebezpečí ze strany zvířecích predátorů.

3. Společensko-filosofická perspektiva

Prostřednictvím krátkého citátu bych ráda vysvětlila, proč jsem se v úvodních částech své práce věnovala nejprve popisu biologicko-evolučních aspektů tohoto fenoménu. Velmi dobře to myslím vystihl sociobiolog Wilson (1999, s. 184): *„Abychom mohli uchopit tajemství lidské existence, musíme porozumět genům i kultuře, a to ne odděleně, podle tradičního způsobu věd a humanitních oborů, ale dohromady, s vědomím skutečností lidské evoluce“*.

Základem každého zkoumání stresu je perspektiva jednotlivých lidí, jak vnímají svou situaci, což je vždy reakcí na společnost a kulturu, ve které žijí. Není to tedy pouze jedinec, který se rozhoduje sám za sebe. Nad ním stojí právě kultura, díky níž si jedinec určité situace internalizuje, nebo které již předem opomíjí. Cílem následujících dvou kapitol je uvést možnosti, jak vnímání stresu utváří naši kulturu, jak zároveň kultura utváří nás a jaké mohou být skupinové odpovědi. Jaký má kultura vliv na individua, která v ní žijí. Společenský exkurz představím na naší „západní“ společnosti a jejích charakteristikách.

3.1 Role kultury, stres a stresory v novém prostředí

Zatímco se naše genetická výbava, která ustavuje způsob stresové reakce, změnila v průběhu lidského vývoje pouze minimálně, povaha lidské společnosti a života se v ní změnila zásadně. Dochází k inkompatibilitě prudce akcelerující sociální revoluce, přičemž naopak genetická evoluce nic takového nezaznamenala (Kebza, 2005). Došlo tak k nutné změně povahy stresorů. Na jedné straně ubylo situací, které musí člověk řešit reakcí útok nebo útek a nutnou fyzickou aktivitou, na druhé straně se rozvinul psychosociální stres (2005).

Analogii k vnitřní homeostáze v organismu vidím v možnosti homeostázy vnější, kterou pro nás představuje kultura. Narušením kultury, jakožto vnější homeostázy, může vzniknout stres, protože mozek jakoukoliv nesrovnalost může vyhodnotit jako stresor, bez ohledu na jeho původ. Děsíme se proto nejen fyzického ohrožení, a tedy rozvrácení vnitřní homeostázy, ale také jakéhokoliv narušení v rámci kultury.

Sociální prostředí se dokáže změnit i během jediné generace. A tomuto tempu nakonec nemusíme vůbec stačit. Mezi chováním a vnitřní motivací vzniknou nesrovnalosti, které se mohou stát stresovými příčinami (Charvát, 1973). Na jedné straně geneticky téměř neměnná psychofyziologická reakce na stres, na straně druhé nový společenský kontext, který většinou již nevytváří příležitost k odčerpání nahromaděných energetických zdrojů vzniklých během stresové reakce. Z toho právě může pramenit potenciální riziko psychosociálního stresu pro zdraví, podotýká Kebza (2005).

Názor, že moderní život je jasně stresový, přichází z kulturního konceptu (Abbott, 1990). Charvát (1973) tvrdí, že to, co v dnešní době jsme, je utvářeno současnou společností. Přebíráme zvyky kultury, do které jsme se narodili. Také jsme ale tím, co akceptovaly předchozí generace. V kultuře však existuje také selekce, nedochází k přebírání všech kulturních prvků. Tato selekce podléhá jedinci, skupině, subkultuře, společnosti.

Určité stresory tedy u jedince aktivují asociativní oblasti mozku a vyšší mozkové centrum, kde probíhá hodnocení stresu a rozhodnou, zda reakce proběhne, či ne. Je ale možné, že mozek indikuje stresovou odpověď v absenci fyziologického stresoru (Moss, 1973). To právě připouští aktivaci stresové reakce sociokulturním nebo psychologickým stresem. Z toho vzniká velká senzitivita k psychologickým nebo sociokulturním stimulům (Brown, 1981), o nichž bude řeč v následující části práce.

O motivech našeho chování navíc často rozhoduje naše podvědomí. Racionalita je záležitost poměrně nedávná. Stále fungují archaické mechanismy, ale mnoho z našeho nynějšího chování vyplývá ze systému hodnot, snů, myšlenek a motivací, které se učíme prostřednictvím kultury. Vše je modifikováno systémem hodnot, které si vytvořila naše společnost. Pro shrnutí dodám, že člověk přenesl stresové mechanismy, které byly původně vypracované jen pro fyzická ohrožení, i do oblastí společenských a symbolických (Charvát, 1973).

Odmalička se učíme používat symboly naší skupiny a dávat jim smysl (Osborne, 2007). Překročíme-li některá z daných pravidel, pocítíme to jako silný stres (Charvát, 1973). Takovou úlohu má kultura, ve které žijeme. Je víceméně jedno, jestli se jedná o tu evropskou, americkou, asijskou nebo nějaký kmen uprostřed oceánu. Symboly, tak jak jsme si je vytvořili, jsou univerzálie. Vybudovali jsme si své vlastní vnější

prostředí, v němž žijeme, nejen to fyzikální a chemické. Vybudovali jsme si tak celou společnost. Geertz (2000) řekl, že člověk je zvíře zavěšené do pavučiny významů, kterou si samo upředlo. Můžeme proto tvrdit – vybudovali jsme si své stresory, kvůli kterým teď trpíme, chodíme k lékaři, často o nich mluvíme.

Stresory slouží jako symbolická informace (Spradley & Phillips, 1972). Spojováním těchto symbolů dochází k vytváření významů, na nichž stojí kultura. Stresové symboly naší kultury jsou ale nejednoznačné a ambivalentní, tvrdí Abbott (1990). Vzniká mezi námi stresová struktura.

Podle Tofflera (1992) jsme se odřízli od starých způsobů myšlení, vnímání i adaptace. Zejména zvýšené množství informací podle něj příliš zatěžuje složité mechanismy, kterými přenášíme pozornost od jedné situace ke druhé. Přeskakujeme od jednoho ke druhému, a tak nám zbývá méně času na důkladnou, klidnou pozornost věnovanou jednomu problému nebo situaci najednou. Navíc jsou naše mechanismy na zpracování představ nuceny pracovat stále rychleji.

Je dobré si uvědomit, že kulturní nebo emoční deprivace může být stejně zlá a být na stejné úrovni jako jiný fyzický podnět, například ohrožení predátorem nebo hlad. Není rozdíl mezi úzkostí z ohrožení naší fyzické existence a úzkostí z ohrožení našeho společenského statutu (Charvát, 1973). Kebza (2005) vysvětlil změnu stresorů jako důsledek nadměrných požadavků na výkon a omezení časového limitu k jejich plnění. Stresory podle něj vznikají v důsledku nedostatečné nebo nadměrné stimulace. Zdůraznil také roli konfliktů jako specifických kategorií v interpersonálních vztazích, kde jsou fyzické i duševní složky těsně propojeny. Jako stresové pak vnímáme především ty situace, které nás ohrožují svou neovlivnitelností nebo nadměrnými požadavky.

Měnicí se nepředvídatelné prostředí vyžaduje přizpůsobení priorit (Buss, 2005). Lidé si nevybírají pouze role, které se hodí k jejich vrozenému talentu a charakteru. Tíhnou také k prostředím, které kde jsou jejich dědičné dispozice oceňovány (Wilson, 1999). Proto je, myslím, na místě otázka, zda to tak funguje i se stresem. Pokud by jedinec vlastnil výhodnou dispozici ke zvládnutí stresu, pak by měl podle Wilsona tíhnout ke stresujícímu prostředí, kde by ukázal svou odolnost, čímž by patrně v mnoha směrech stoupl na ceně. Jak ale nastíním níže, lidé si v takovém prostředí příliš nelibují, respektive není moc takových, kteří by v takovém prostředí žili rádi.

3.2 Nové stresory – specifika dnešní společnosti

3.2.1 Fenomény západní kultury

Velké množství autorů popisuje jako fenomén dnešní společnosti problém informací (Beck, 2004). Na jedné straně máme velké obavy z nadbytečného množství informací, ale z druhé strany se cítíme stresováni v důsledku jejich nedostatku (Kushner, 2010).

Rychlý proud vztahů, spolu s přílivem informací a novosti a rostoucí komplikovaností prostředí, podle Tofflera (1992) přepíná schopnosti jedince při jeho adaptaci a vytváří nebezpečí šoku z budoucnosti. Ten je právě reakcí na nadměrnou stimulaci. Nadměrná smyslová stimulace přináší zkreslené vnímání reality, přílišná poznávací stimulace pak narušuje vůbec schopnost myslet.

Také Eriksen (2005) hovoří o zrychlování, o nedostatku pozornosti cílové skupiny, o nejasné identitě a nové informační společnosti, kde je těžké osvobodit se od informací, pro které se musí vytvářet složité filtry.

Jednou z hlavních příčin psychického stresu je snaha zapamatovat si příliš mnoho věcí (Selye, 1966). Je-li centrální nervový systém přehlcován informacemi, začíná se bránit. Může proto blokovat vstup většiny vcházejících stimulů, zatímco výdej se může zvyšovat, aby uvolnil nastupující tenzi (Charvát, 1973). Jak je patrné, z takovýchto základů může pramenit stres i psychopatologie.

Žijeme převážně v rychlém čase. Přestože je pomalý čas někdy až k uzoufání nudný, přebytek toho rychlého může vést podle Eriksena (2010) až k tomu, že člověka zabije stres nebo úplně ztratí svou schopnost zpomalit. Změna jednotky času úzce souvisí s rytmem (cirkadiánní rytmy, menstruace, 24 hodin). Organismus je navyklý dělat určité věci v určitý čas. To může znamenat další možnost pro mentální stresy. Civilizace podle Charváta (1973) totiž často mění rytmičnost našeho počínání. Například překročení časových zón, změna času, a tím rozhození rytmu organismu vede ke stresu. Jedinec pociťuje různé změny v homeostáze, které mohou končit až snahou o nápravnou reakci – stres, kdy dochází zejména ke změnám tepu, teploty, ke zvýšení pocení. Čas se v naší společnosti celkově zrychluje, čímž narušuje právě dané návyky provádět určité věci v určitý čas.

Eriksen (2005) vymezil v naší společnosti některé nové formy zranitelnosti, jako počítačové sítě, drogy nebo myšlenky. Ty s sebou nesou novou politiku, možnost individuální seberealizace, kdy národní identita už příliš neznamena. Dostali jsme se do elektronické a multietnické revoluce. Je proto relativně složité rozumět dnešní společnosti a dostát jejím normám a ideám, pokud jsou vzniklé změny tak rychlé. Technologie změnila naše ideje o tom, co je normální. Je proto nutné se stále znovu a znovu přizpůsobovat, což může být v rychle se měnící společnosti velmi obtížné. Jenže to, co je normální, může být různé pro různé kultury (Douglas & Wildavsky, 1983). Touto perspektivou se budeme podrobněji zabývat v následující kapitole.

Dalším měnícím se fenoménem v lidské společnosti jsou hodnoty, které se dnes transformují rychleji než kdykoliv předtím. Veřejné i osobní je rázem pouze dočasné. Toffler (1992) míní, že dochází k diverzifikaci hodnot, respektive k rozpadu jednotného hodnotového systému.

V západní společnosti je za jedno z největších společenských úspěchů považováno bohatství, za které je jedinec patřičně odměňován jistým společenským oceněním. S ním ovšem přichází tlak. Očekává se, že jedinec si takové postavení minimálně udrží nebo ho dále rozšiřuje. A ten, který ho nedosáhl nebo se ani nepokusil, pak nemusí být ve společnosti hodnocen příliš pozitivně. Není však snadné takového úspěchu docílit. Splnit tato nejen osobní očekávání stojí hodně sil a v případě neúspěchu nebo nedostatečně rychlého progresu v této oblasti je tato situace spojována s nelibými pocity, až stresem. Jako ukázka protipólu osobního úspěchu v západní společnosti stojí Papua Nová Guinea, kde je stres a podobně silný sociální tlak spojen pouze s rozdělováním bohatství mezi své dědice, nikoli s dosažením svého vlastního (Douglas & Wildavsky, 1983).

Eriksen (2010) upozorňuje, že žijeme v individuální společnosti. V našem „západním“ světě musíme předvést, na co stačíme, co umíme jako jednotlivci, nikoliv jako členové skupiny, rodu nebo rasy. Jsme odkázáni sami na sebe, teoreticky bez podpory, což je samo o sobě stresující. Největší obdiv získávají ti, kteří se přes svoji příslušnost k nějaké skupině nebo rase dokážou prosadit jako nezávislí jedinci (2010).

Iluze naší individuality, kterou nám předkládá naše kultura, sebou nese bezvýznamnost a bezmocnost jedince. Navíc v nás pěstuje sklon k přizpůsobivosti.

Lidé mají podle Fromma (1993) nedostatek původního myšlení, cítění a chtění. Člověk se naučil myslet, cítit a chtít to, co od něj očekávají jiní. Proto nedostojíme-li takovému očekávání, bude se jednat o tvrdý střet, který se dotkne nejen naší psychiky. Tento nesoulad může vést právě až ke stresu.

Vývoj intelektuálních schopností člověka dalece předstihl vývoj jeho emocí (1993). Naše společnost se dle Fromma všeobecně brání citům. Ideál by znamenal myslet a žít nejlépe bez nich. Jsme sice svobodní, tedy osvobozeni od všech pout, ale najednou nevíme, co máme chtít, myslet, cítit. Jsme proto bezmocní ve chtění o přizpůsobení (1993).

Z naší společnosti se podle Eriksena (2005) stala také společnost abstraktní. Je to příběh o zrychlování, standardizaci a efektivizaci, kde úspěchanost vede ke zjednodušování a ztrátě přesnosti. Dochází k vršení informací a celek nahrazují pouze jednotlivosti. Akcelerující pracovní život sice skýtá flexibilitu, avšak na druhé straně snižuje pocit bezpečí. Mizí rozdíl mezi prací a volným časem. Je tu tenze po kultu mládí a tlaky se týkají i rodinného života. Ten je pomalý, a tak pramálo odpovídá dnešní době. To všechno může v posledku vést ke stresu, ke stresové společnosti. Adaptace na ni vyžaduje sled rozhodnutí, kdy má jedinec před sebou různé alternativy, které odpovídají jeho hodnotám. V dnešní době ale počet alternativních řešení stále stoupá. Člověk, který ještě nemá systém hodnot přesně ujasněn, je novými událostmi více a více ochromován. Vzniká stres z rozhodování (Toffler, 1992) a tato nutnost výběru může jedince paralyzovat (Eriksen, 2010). Člověk tak podle Tofflera (1992) zůstává přesně tím, čím byl na počátku – biologickým systémem s omezenou kapacitou pro změnu. Je-li pak tato kapacita překročena, nastává šok z budoucnosti.

Problém není v tom, že bychom se museli přizpůsobovat nějaké jedné nové civilizaci, ale že musíme zvládnout rychlý sled nových přechodných kultur, které se také velmi často mění. Tím se přibližujeme k maximu našich adaptivních schopností a někdo je možná jen krůček od toho, aby tyto situace přestal zvládat úplně. Toffler (1992) hovoří o permanentním tlaku, na který v dnešní době neumíme dobře reagovat. Člověk je opakovaně nucen adaptovat se na novost, zejména pokud jde o nejisté či konfliktní situace. K reakci, při níž se vyplavuje určité množství hormonů a které vybírají ze zásob organismu často velké množství energie, dochází i vícekrát za den.

Pokaždé, když se v našem fyzickém nebo sociálním prostředí něco změní. Pokaždé, když jsme nuceni na něco reagovat. Týká se to starostí, rozčilení, konfliktů, nejistoty, ale i radostného očekávání. Reakce se dává do pohybu a příčinou může být i samotné očekávání změny. Je to vše, co nás nutí ke konfrontaci s něčím neznámým, jako změna způsobu života, změna zaměstnání, různé sociální tlaky, změny postavení nebo životního stylu. Týká se to často i drobných změn v emočním klimatu (1992).

3.2.2 Riziková společnost

To, jak společnost nakládá s potenciálními riziky, je velmi silně spjato se stresem, neboť rizika mohou způsobovat stres, jakožto reakci na stresory akcentované ve společnosti. Podle Becka (2004) s nástupem modernizace souvisela právě stoupající produkce rizika. Ta v sobě neoddělitelně obsahuje pojem kontroly. Beck hovoří o nadprodukci rizik, o konfliktní pluralizaci civilizačních rizik a rozmanitosti jejích definic. Jasně to ukazuje na uměle vytvořená nebezpečí společnosti, ne na skutečně objektivní rizika. Dochází rovněž k možným třídně podmíněným rizikům, která jsou rozdělována se specifickým zřetelem k různým vrstvám. Může se jednat o jídlo, práci, bydlení apod. Vystavení těmto speciálním rizikům může znamenat nové sociální nerovnosti ve společnosti (2004). Reakce na tato rizika pak s sebou často přinášejí stres, který nemusí být identický pro všechny jedince ve společnosti.

Došlo k rozšiřování a tržnímu využívání těchto rizik, čímž vznikl politický potenciál tzv. „rizikové společnosti“. I nepolitická rizika se tak politickými začínají stávat (2004), na což upozorňovali i antropologové Douglas s Wildavskym. O jejich přístupu hovořím v následující části práce z perspektivy možného kulturního konstruktu stresu. Dochází ke změně definic samotného rizika, jsou vytvářeny nové potřeby pro nové trhy. Podobně jako Douglas s Wildavskym, Beck (2004) vnímá rizika jako nespecificky univerzální, nevypočitatelná a nepředvídatelná.

Rizika a ohrožení, kterým lidé věnují pozornost, potřebují ke své verifikaci vědu. Jsou to teorie, experimenty, přístroje měření, které slouží k tomu, aby se rizika stala viditelná a mohla být interpretována jako ohrožení. Dochází ke zvědečtění rizik a k obchodu s nimi, což nakonec způsobuje krizi vědecké autority. Je to totiž ona,

kteřá zamlžuje mnohá rizika a akcentuje jiná. Beck (2004) tuto situaci popsal jako snahu industriálního systému těžit ze zlořádů. Rozvinuté industriální společnosti se „žíví“ z rizik, které samy produkují. Vyvolávají situace, které mají nádech sociálního ohrožení a politický potenciál, který zpochybňuje základy dosavadní modernizace. Navíc národní nebo mezinárodní pojmy jsou smývány dohromady.

Není jasné, zda se zvýšil počet rizik, nebo zda je přísnější náš pohled na ně. Postupně ale dochází k individualizaci sociálních rizik. Premoderní nebezpečí bylo připisováno přírodě, bohům nebo démonům, avšak riziko je dle Becka (2004) zcela moderní pojem, který předpokládá rozhodování. Kulturní a politická pozornost vůči některým rizikům stojí proti skutečnému šíření ve společnosti, Beck ji nazval kulturou viditelnosti. Ústřední význam zde získávají převážně média a my jsme tak hodně závislí na cizím věděni. Na jedné straně stojí rizika, na straně druhé jejich veřejné vnímání (2004), přičemž obě tyto strany nemusí vůbec korespondovat.

3.2.3 Role médií

Určitou úlohu v dnešním vnímání stresu a stresorů bezpochyby hrají média. Nastavováním témat přesouvají nebo udržují pozornost příjemců v určitém směru. Tím mohou různými způsoby upravovat či zveličovat realitu, nastolovat možná zbytečné stresové situace. Mohou přehánět skutečnou nebezpečnost a odvádět tak pozornost společnosti od skutečných ohrožení, která se mohou nacházet i ve společenských institucích. Manifestují podporu zákonům a pořádku ve společnosti (McQail, 2002).

Média jsou důležitým ukazatelem vzoru chování, norem, sankcí. Lidé se podle tohoto vzoru učí, popřípadě jsou jím významně ovlivňováni. Myslím, že právě díky popularizaci v médiích sami vnímáme posun pojmu stres z vědeckého do obecného jazyka. Tím ztrácí svůj původní význam, dochází k posunu a liberalizaci tohoto fenoménu směrem ke zmatenosti a nejednoznačnosti. Kebza (2005) vidí tento posun definice stresu směrem k jakékoliv zátěži, stres vnímá jako již univerzální pojem k označení jakéhokoliv požadavku, jemuž je třeba vyhovět. Může tak být pojmenována i kterákoliv část stresové reakce.

Lidé, kteří už měli s určitou stresovou situací předchozí zkušenost, si představují, že by se taková situace mohla opakovat. Stres se může dostavit i při pouhé vzpomínce na toto nebezpečí (Douglas & Wildavsky, 1983). Proto například určité dramatické zprávy v médiích slouží k větší výbavnosti takových situací, snadněji vyvolávají emoce, které se lépe spínají s předchozími zkušenostmi. Obecně v nás kulturní instituce některé stresory a rizika nechávají žít, některé nevýznamné naopak nahrazují jinými, čímž o ně přestaneme mít takový zájem, ztrácíme pocit strachu a tím i stresu. Vše závisí na částech informací, které jsou ve zprávách zahrnuty a které ignorovány. Přičemž ze strany institucí se může jednat o vědomý, stejně tak o nevědomý proces selekce.

3.3 Vliv kulturní situace na jedince

Jisté je to, říká Charvát (1973), že člověk nezbytně musí žít ve společnosti, proto se zákonitě bojí izolovanosti. Vzniklý rozštěp mezi ním a společností může být pro člověka takovým stresem, že se jeho osobnost rozpadne. Vzniká emoční izolovanost, izolační stres. Na jedné straně sice cítíme nutnost zařadit se do kolektivu, na straně druhé toužíme po soukromí. Tyto krajnosti pak mohou vyvolat stres. Napjaté situace (vátky, přírodní katastrofy, revoluce,...) se ale vždy snáší lépe v kolektivu. K tomu se právě váže tajemství armád. Samotný úděl nakonec není tak zlý, jaký by mohl být, kdyby ho člověk zakoušel sám.

Základní lidské obavy vychází zejména z násilí, války, terorismu nebo zločinu, rizika jsou příkládána také novým technologiím a ekonomickému selhání (Douglas & Wildavsky, 1983). Podléhání hromadným strachům nebylo nikdy nijak neobvyklé. Dříve se lidé báli hladu, nemocí, přírodních pohrom a také toho, aby ženy nepřestaly rodit. Tyto stresy byly symbolizovány v kultu, v němž hledali oporu. Dnes se ale lidé bojí jinak. Záleží na tom, ke které civilizaci patří. Mezi nejčastější stresy západní civilizace, podle Charváta (1973), patří nezaměstnanost, nejistota míru, jaderné války, genocidy. Přitom vždy záleží na tom, jak je určitý problém společnosti předkládán, jak je vnímán médii a jaké jsou typické reakce na něj.

Již dříve jsme zmínili důležitost naší schopnosti anticipace, která se často stává původcem stresu. Může se jednat o spěch, napětí, hluk, vztahy mezi lidmi,

nedostatek odpočinku, ztráta pravidelného biorytmu, nesplněné termíny, dále také jednotvárnost nebo automatizace. Je to tedy všechno to, co můžeme nazvat civilizovaným životem (1973). Například nepravidelná a nepředvídatelná doba války a míru může vést ke značnému stresu obyvatel. Každá anticipace, která se dá jen těžko určit časově, je značně stresující, což znamená, že celý náš způsob života je stresující. Avšak vytvořili jsme si ho sami.

Profesor Melvin Konner tvrdí, že pijeme alkohol, řídíme automobil bez bezpečnostního pásu, kouříme, ale nakonec zrušíme celý náš naplánovaný zájezd kvůli možnosti teroristického útoku, což je šance jedna ku milionu (In Kushner, 2000). Takovou sílu a vliv může mít na jedince kultura.

3.4 Pozitivní pojetí stresu, kulturní řešení a zvládání

Lidé se dnes v krizích obracejí pro osobní rady na nejrůznější experty, jako jsou lékaři, psychologové, manželští poradci, poradci pro povolání atd. (Toffler, 1992). Často nezvládají svou životní situaci, nebo jsou ve stavu, kdy si nevědí rady, bez pomoci nezvládají stresové výzvy každodenního života.

Možné řešení pravděpodobně bezvýchodné situace našeho stresovaného světa nastiňuje Charvát (1973). To vidí v převýchově člověka, tak, aby jeho svět hodnot odpovídal dnešní realitě, což se dnes zjevně neděje, a tak, aby symboly nebyly hodnoceny a vykládány stresově, negativně a přemrštěně emočně, ale více racionálně. Učení totiž nepřináší jen jednoznačné, přesné a neměnné osvojení pravidel, ale umožňuje jistou modifikaci již naučených mechanismů. Tuto cestu je proto možné vidět jako průchozí. Otázka je však velmi prozaická – jak takového cíle dosáhnout, pokud je to vůbec v silách naší společnosti. Charvát (1973) tvrdí, že východisko lze nalézt v prevenci budoucích mentálních stresů, kde hlavní úlohu bude mít výchova již od útlého dětství, v době utváření osobnosti, tak, aby se dovedla vypořádat se stresovými situacemi a úzkostmi. Dnešní společnost ale odstranila některé zachytivé body a jistoty. Jde proto jen o to, jak budeme hodnotit nové, změněné emoční problémy a jak na ně budeme odpovídat.

Je třeba ozřejmit, že kultura nás sice naučila mnoha stresům, zároveň nás však také mnohých zbavila. A to právě „těch původních“, které se týkaly fyzického ohrožení,

přirozených predátorů a jiných vnějších nebezpečí. Věda ve velké míře redukovala „staré“ strachy i pověry plynoucí z nedostatku informací a nevědomosti. V podstatě lze říci, že nás kultura chrání. Současně ale vytváří nové stresory, na které se učíme odpovídat.

Věda a technika přinesla mnoho nových stresorů, na které člověk nebyl adaptován. Nesmí se tím ovšem opomíjet ani její pozitivní vliv, který ozřejmil mnohé společenské fenomény a situace, dříve vnímané jako vysoce stresující. Do karet hraje také vysoká adaptabilita člověka, která rovněž pomáhá vyrovnávat se s mnohými stresory naší společnosti. Při vysoké zátěži však může být adaptace velmi obtížná. Hošek (1997) ji rozděluje na zvýšenou, hraniční až extrémní, kdy je adaptabilita lidského organismu velmi omezena.

Odezva na stres má také své kognitivní aspekty. Poznání nové situace a následné sebepoznání je důležitým zdrojem psychické odolnosti každého jedince (1997). Nelze proto říci, že nejlepším možným řešením je žít bez stresu. Nikdo nemůže žít, aniž by neprožíval stále určitý stupeň stresu (Selye, 1966). Jak říká Toffler (1992), s odstraněním adaptivní reakce by došlo k odstranění veškeré změny, růstu, osobního rozvoje, dospívání, což by znamenalo absolutní stagnaci. Změna znamená život, a žít tedy znamená neustále se adaptovat.

Člověk potřebuje určitý stupeň napětí, samozřejmě v omezené míře. Hošek (1997) říká, že socializace člověka v ontogenezi se neobejde bez zátěží – stresů. Ty mohou být buď bezděčné, nebo i záměrné, avšak jejich přítomnost je důležitá. Duševní homeostáza, vzniklá za každou cenu, by mohla skončit až v nirváně, tedy duševním rozpadu (Charvát, 1973). Slabý stres, jasně ukončený, přináší subjektu druh nabuzení, který může výrazně pomoci ke splnění nějakého cíle. V některých případech může dojít až k návyku na stres, u běžců nebo jiných sportovců. Stres, pokud mu přisuzujeme tuto pozitivní funkci, může být vyhledávanou entitou, jako součást hororových filmů, sportovních závodů, riskantních fyzických výkonů, různých hazardních her nebo rizikového sexu (Schreiber, 1992).

Ke stresu ale samozřejmě patří různé strategie zvládání. Takové strategie mohou být individuální, stejně tak jako kulturní nebo i kolektivní – globální. Příkladem toho globálního v kolektivním zvládání stresu je např. přírodní katastrofa tsunami. Tato

tragédie spojila dohromady komunity s naprosto odlišným etnickým zázemím a vyznáním a pomohla zvládnout nastalou situaci (Wong, Wong, & Lonner, 2006).

3.5 Shrnutí

Místo shrnutí tohoto společenského pohledu volím tvrzení Eriksena, který, myslím, dobře završí tuto kapitolu „západního“ pohledu na stres. Dobrý život, říká Eriksen (2010), závisí na tom, zda můžeme překonávat výzvy, které jsou před nás kladeny, a zda můžeme být užiteční druhým lidem. A právě o tomto překonávání výzev by mělo být naše další směřování.

4. Perspektiva stresu jako kulturního konstruktu

V předchozích částech práce jsem poznamenala, že v první řadě záleží na vnímavosti každého jedince, jak se postaví k různým stresovým situacím a jevům. Přesto se zde snažím o doložení nepostradatelnosti kultury, která nepochybně zasahuje do individuálního vnímání. Navíc v době, kdy dochází k markantní přeměně stresorů, musí být tento směr ještě více patrný. Nelze tvrdit, že stres nadále funguje stejným způsobem jako před pěti tisíci lety. Ano, pracuje pouze jedna reakce, avšak ta se nyní může zapínat za nekonečně mnoho podmínek. Záleží sice na jedinci, jak zareaguje, avšak pro tuto potřebu kladu největší důraz na pole společnosti a kultury, která je nad ním. Jde zde především o posun z hlediska stresorů, tedy podmínek, za jakých stresová reakce přichází na scénu. Stresorem, tak jak ho známe dnes, může být prakticky cokoliv. Kdy však stresová reakce nastane, to spadá také do otázek kultury. Co se člověk naučí vnímat jako stresující, ho nadále může provázet po celý život.

4.1 Fenomén stres jako konstrukt kultury

Tvrdím, že z biologické adaptace, která se týkala primárně fyzického ohrožení a byla nezbytná pro přežití, se rozšířením na jiné aspekty života stala adaptace kulturní, která může variovat v různých společnostech. Důraz je zde tedy kladen na kulturní vnímání stresu.

Lze shrnout, že to, jakých situací se stres dnes týká, závisí na dané kultuře, ve které jedinec žije. Jak jsem již řekla, bylo by nepřesné vyloučit z tohoto výběru samostatnou bytost, která jediná rozhoduje o svých reakcích a svém vnímání stresových situací. Tento důležitý pohled zde není úplně opomenut, přesto je to otázka spíše pro psychology. V rámci kulturní a sociální antropologie lze však nahlédnout o stupeň výš, na úroveň kultury. Je totiž možné nalézt určité odlišnosti, nikoli individuální, na úrovni jedince, ale různé, na úrovni jednotlivých kultur a jejich smýšlení.

Kulturní rozdíly, podle mého názoru, vznikají rovněž ve stresových reakcích. Dochází k posilování úlohy kultury v určování toho, co lidé budou vnímat jako stresující a jak

budou za těchto situací jednat. Různé společnosti a kultury svým působením mohou ovlivnit individuální vnímání lidí, kteří takové pojetí internalizují a pokládají ho za přirozené, což ale nemusí být univerzální pro všechny kultury. Každá může akcentovat různé události, které jsou pak pokládány za stresující. Také určuje samotné strategie zvládání stresu. Uvnitř kultur navíc často dochází ke změnám, ty samy o sobě mohou být silně stresující. Nad tím vším bych ráda vyzdvihla důležitost pojmu adaptace k danému prostředí. Ta samozřejmě rovněž variuje v různých prostředích a kulturách.

Vztah mezi individuálním chováním a kulturou může být charakterizován jako nikdy nekončící interakce (Ho, 1995). Ve všech kulturách se stresové reakce proměňují od člověka k člověku, různí lidé prožívající stejné životní podmínky nemusejí nutně reagovat stejným způsobem. V každé společnosti však nakonec existuje určitá dominantní odpověď na některé specifické stresory (Wong, Wong, & Lonner, 2006). Lze vždy rozeznat individuální i kulturní rozdíly, jak situace definovat. K těm kulturním může patřit například americké stresující vnímání změny místa bydliště či zaměstnání, stresující život v manželství, nahoty na veřejnosti, pojídání hmyzu. Na druhou stranu Američané kulturně nepřijímají duchy ani čaroděje jako důvod k obavám. Existují ovšem stresory, které mohou být univerzální, jako chudoba, ztráta blízkých, diskriminace nebo konflikt (Spradley & Phillips, 1972).

Stres musí být vždy viděn v určitém kontextu, v kulturním i situačním (Wong, Wong, & Lonner, 2006) a je potřeba ho dále rozvíjet. Vliv kulturních odlišností na stresové působení lze nazvat kulturním fenoménem (Brown, 1981).

To, co podléhá změně a variuje v různých kulturách, jsou převážně motivy vlastních stresorů. To, jaké druhy fenoménů budou za stresory považovány. Tuto funkci, tvořit a akcentovat různé stresory, mají právě jednotlivé kultury. Dochází k rozmanitosti stresorů, průběh reakce ale zůstává stejný. Vznikl kolektivní konstrukt vnímání stresu, který podléhá různým kulturním a sociálním kategoriím a může se lišit od kultury ke kultuře. Sociální stres je předvídatelný, ale možná neodvratný. Je to výsledek sociální organizace (Aneshensel, 1992). Alternativní reakce na stresory jsou často produktem odlišné socializace (Thoits, 1995).

Kultura sama o sobě funguje jako konstrukt, naše chování je formováno kulturou. Vytváří nám dualitu strachů a nadějí, sobectví a altruismu, krutosti a soucitu. Stres

představuje pro Wonga (2006) dynamický a multidimenzionální konstrukt. V jeho pojetí je původ stresu vnímán z pohledu extrémních situací, jako jsou důležité životní události nebo jen každodenní komplikace.

Wilson (1999) dokonce tvrdil, že v podstatě všechny lidské reakce se přenášejí prostřednictvím kultury. Zároveň ale hovořil o epigenetických pravidlech, které bychom mohli definovat jako pravidla vývoje. Dle nich je například námi vrozený strach a fascinace hady epigenetickým pravidlem, který je zakódován v genech. Toho však podle Wilsona využívá kultura, která z těchto fenoménů strachu vytvořila metafory, vyprávění, sny či symboly. Například had tím získává dodatečný mytický význam. Co je důležité, v různých kulturách je na hady nahlíženo odlišně, mohou vystupovat jako léčitelé, poslové zpráv, démoni nebo bozi.

4.2 Zahrnutí kultury do výzkumu stresu

Fyziologické rozdíly jsou ve stresových reakcích mezi lidmi velmi nepravděpodobné. Avšak spuštění fyziologické reakce je ovlivněno kulturními faktory. A tam by měl být orientován zájem antropologů, říká Brown (1981).

Myslím, že důraz tohoto modelu vnímání stresu tkví v potřebě do fyziologických, psychologických definic a výzkumů stresu přiřadit ještě jednu složku – kulturní. Široké biopsychosociální pojetí nabízí příslib úspěšnějších výzkumů a relevantnějších výsledků, které budou lépe reflektovat měnící se globální výzvy a problémy moderní civilizace. Společenské a kulturní rozdíly v pojetí stresu mohou přinést rozšíření znalostí tohoto dnes velmi používaného fenoménu, ale také pomoci k lepšímu pochopení stresu a případně k jeho úspěšnějšímu zvládnutí a léčbě.

Je proto třeba vedle biologických faktorů studovat také ty kulturní, jak lidskou přirozenost, tak také kulturní aspekty stresu v lidských skupinách. Jako příklady měření stresu s přihlédnutím ke kultuře je možné uvést studie kulturní změny, pozorování cyklických vzorců stresu, identifikaci stresovaných skupin, porozumění relativní důležitosti specifických stresorů určitých skupin, identifikace kulturního fenoménu jako stres produkující nebo stres redukující. Podle Browna (1981) existují různé vzory pro stres v různých skupinách a kulturách. Rozčlenit se mohou právě na ty, které stres redukují, a na ty, které ho produkují. Kulturní orientace, kulturní téma

by se mělo více ukotvit v rámci studia rozličných věd o člověku, například do kulturní a sociální antropologie, kulturní psychologie, nebo psychologické antropologie. Brown pro tuto situaci dokonce vymyslel speciální název nové vědy – biokulturní psychologie.

Již v 80. letech v časopisu *American Anthropologist* vycházela řada příspěvků o nutnosti zařazení kulturních prvků do studia stresové reakce. Již v této době byl stres jako fenomén značně etablován do celé společnosti a kladl se důraz na jeho upřesnění v rámci funkce, jakou hraje v různých kulturách. Například, že některé situace mohou být stresory v každé společnosti, jiné mohou být kulturně relativní (Spradley & Phillips, 1972). Myslím ale, že by toto hledisko mělo být více zohledňováno ve výzkumech, než jak je tomu dnes. Přestože, jak bylo řečeno, ve vědě je již tento aspekt plně etablován, do praxe a povědomí veřejnosti se možná relativita stresu a kulturní zkreslení téměř nedostává. Výzkumy by se měly snažit více popisovat, které stresy, popřípadě rizika, jsou akcentovány a všeobecně přijímány, které naopak oslabeny institucemi, médii, nebo veřejností a proč se jim věnuje jen málo pozornosti. Dále, zda výsledky odpovídají realitě objektivních rizik a stresorů či nikoliv. Bylo by dobré porovnávat výsledky výzkumů z různých skupin a kultur, protože zde se mohou objevit zajímavé odlišnosti. Tyto výsledky by pak nemusely být zajímavé pouze pro antropology, psychology, sociology či jiné odborníky, ale myslím, že mohou ukázat nový pohled celé veřejnosti. Stresy, které prožíváme, stresory, ze kterých máme obavu, tak nemusejí být zcela objektivní a mohou ukázat na častou relativitu pro nás tak nutného chování.

Již od 90. let se akcentovala potřeba hledat nový směr ve výzkumech stresorů (Thoits, 1995). Výzkumy se dnes často týkají reakce těla na stres, případně kognitivních procesů s vlivem na vnímání. Je však nutné vytvářet nové výzkumy, které znovu prověří sociální a také kulturní roviny stresu. Orientace stresových výzkumů by se měla měnit právě ve vědomí sociálních a kulturních kontextů, měla by umět reflektovat kulturní hodnoty každé společnosti. Je potřeba zjistit, jaký mají různé sociální a kulturní struktury vliv na individuální zkušenost se stresem, neboť kultura a společnost, jak jsme si uvedli, může mít významný podíl na tom, které události jsou chápány jako stresové. Rovněž jaké strategie zvládání jsou akceptované v určitých společnostech a jaké jsou k tomu použity institucionalizované mechanismy (Cordon, 1997).

Je potřeba říci, že obecně vzrůstá počet výzkumů zabývajících se stresem, vychází více než několik desítek článků za rok. Od dob Selyeho byly už napsány tisíce článků o negativních dopadech stresu na lidské zdraví (Thoits, 1995). Nástup literatury o stresu přišel markantně po 2. světové válce, pak se začal objevovat rovněž fenomén pracovního stresu, zmínky o kardiovaskulárních problémech a jiných nemocech spojovaných se stresem. V 90. letech se zahájilo zkoumání stresu a davu, od roku 1985 pak sociálního stresu (Abbott, 1990). Dnes by však byl přírůstek těchto výzkumů ještě o mnoho vyšší a jeho popularita je stále na vzestupu.

Mnoho antropologů i sociologů cestu kulturních aspektů stresu ve svých pracích nastiňuje. Jednou z nich je také Abbott (1990), která ve svém článku o historii stresového výzkumu jasně zdůrazňuje nevyhnutelné aspekty kulturní idey stresu, jeho kulturní kořeny. Podle Wonga (2006) je vždy třeba rozlišit, co jsou toxické a naopak zdravé elementy každé kultury, co jsou socioekonomické, politické a behaviorální faktory přispívající k vysokým hladinám stresu nebo psychopatologie. Je rovněž dobré vždy umět rozpoznat legitimitu a hodnotu etnických odlišností a kulturního dědictví.

Úkolem antropologů by mělo být větší zkoumání vztahu mezi obecným stresem a kulturním fenoménem (Brown, 1981). Antropologové se věnují stresovým reakcím, pokud studují úzkost, anómii, konflikt, nejistotu, frustraci nebo například kulturní šok, což může vést k různým odpovědím jako je adaptace, normální chování, duševní nemoc, sebevražda, ústup nebo inovace. Kulturní situace spojené se stresem mohou mít různé podoby – chození na záchod, rituály v pubertě, změna bydliště, polygynní životní styl, víra ve škodolibé bohy, soutěže, různé rituály přechodu jako diskontinuita mezi dětstvím a rolí dospělého (Spradley & Phillips, 1972).

Není tedy nic nového, že se čím dál více akcentují cesty, kde figuruje stres z pohledu různých kultur nebo etnických skupin. Takové výzkumy se objevují ve většině případech pouze v odborných specializovaných periodikách jako *Journal of Cross – Cultural Psychology*, *Culture and Psychology*, *Transcultural Psychiatry*,... (Wong, Wong, & Lonner, 2006). Nejsou proto příliš vidět v běžném pojetí, které je vnímáno veřejností a to by bylo, podle mého názoru, dobré změnit.

Co se týká současných výzkumů stresu, často se zabývají specifickými reakcemi na různé druhy stresorů. U nich je možné si všimnout narůstajícího zatížení psychiky lidského organismu (Schreiber, 1992).

Musíme brát v úvahu, že záběr výzkumů mezikulturní psychologie je převážně eurocentrický, euro-americké výzkumy samozřejmě přinášejí určité odlišnosti. Obecně ale stresové modely vystavěné pouze na euro-amerických hodnotách nebudou vždy fungovat ve všech kulturách, které preferují jiné hodnoty a jsou citlivé na zcela odlišný druh tlaku. Je třeba nutně reflektovat preferované hodnoty jiných kultur a počítat také s konstrukty a významy důležitými v určité kultuře (Wong, Wong, & Lonner, 2006).

Výzkumy jsou navíc nejčastěji prováděny euro-americkými badateli, a proto se využívají tytéž euro-americké vzorky, což objektivitě výsledkům rovněž nepřidává. Je důležité vnímat také odlišnosti v genderu. Pro správnou relevanci by bylo potřeba brát vzorky od různých etnik, či různých minorit, aby se dospělo k výsledku, který by mohl popsat celou lidskou populaci a ne pouze západní svět (Slavin, Rainer, McCreary, & Gowda, 1991). Běžně používané měření stresu v antropologii je podle Browna (1981) velmi subjektivní, a proto nevhodné pro srovnávání napříč kulturami. Avšak toto srovnávání stále probíhá, i dnes bývají euro-americké výzkumy často mylně generalizované pro celou lidskou populaci, přestože euro-americká individualistická společnost vyrůstá z odlišného kulturního dědictví než 40 jiných zemí neevropského kontinentu (Wong, Wong, & Lonner, 2006).

Při měření stresu je navíc nutné předem správně definovat zkoumaný stimul jako stresový, a to pro všechny probandy, kteří se výzkumu zúčastní. Někteří jedinci na něj totiž vůbec nemusejí reagovat, někteří zase reagují na situace, které nemusejí být definovány jako stresové (Appley & Trumbull, 1967), tím mohou vznikat odchylky a chyby.

4.3 Rešerše – pozornost věnovaná stresu

Na internetu lze najít obrovské množství různých článků či webů zaměřených přímo na stres, které vůbec není snadné obsáhnout. Cílem této podkapitoly proto není výčet všech možných odvětví, které se stresem zabývají, je to spíše jen ukázka

značné pozornosti, která je stresu věnována. Narazit můžeme rovněž na mnoho univerzit, které v rámci studia výzkum stresu podporují. Naší pozornosti se samozřejmě nevyhnou ani různé populární webové stránky a zpravodajské portály, které ve svých článcích obvykle radí, jak zvítězit nad stresem, jak se mu vyvarovat atd. Zajímavé je to, že v nich často figuruje aspekt biologický a psychologický, ze kterého pojetí dnešního stresu vychází, opomenutá je však již zmíněná důležitá kulturní složka. Troufám si tvrdit, že jsem zde nenalezla žádný populárně naučný článek, který by tuto rovinu do svého textu zařadil.

Jako příklad můžeme uvést několik takových článků a jejich vyznění. *Zdravotnické noviny* píší, že stres je vlastní všem živým organismům. Jako reakce nelze potlačit, nelze vymizet, jde o to, jak s ním správně zacházet a předejít případným následkům (Ptáček & Kuželová, 2010). Od lovu divoké zvěře jsme se postupně přenesli do kanceláře, ale zůstávají nám staré instinkty v nevědomí a v tělesné paměti, říká v jiném článku doktor Šavlík (2009). Z těchto instinktů pak vzniká stresová reakce. Místo fyzického ohrožení, například v podobě divokého prasete, na nás v práci číhá nadřizený. Tuto změnu však stresová reakce nezaznamená a probíhá stejně, jako by byl náš nadřizený divočák. Avšak tyto stresory, zahrnující i tzv. anticipační stres – trému, však jsou pro nás za určitých podmínek výhodné. To hlavně díky tomu, že mozek lépe funguje, lépe si věci zapamatovává a my pracujeme rychleji (2009). To jsou typické příklady vědecko-populárních článků, které je možné nalézt na internetových stránkách. Často akcentují prazáklady této reakce, tedy zejména biologickou rovinu, kterou zasazují do dnešních podmínek. Typicky však nezahrnují kulturu, odlišnosti ve vnímání stresu i jeho pojetí.

Články se rovněž týkají zajímavostí, například že krátkodobý stres může chránit před rakovinou nebo mírný stres může posilovat paměť. Také v populárních zpravodajských portálech, zaměřených na zdraví a životní styl, se stresem zabývají články typu – *Jak na stres, Proč se mužům ve stresu líbí jiné ženy než obvykle* atd. Dokonce i zdravotní pojišťovny na svých stránkách referují o stresu a potřebě jeho zvládnutí, případně, jaké z něho mohou plynout nemoci.

Neznamená to ovšem, že výzkumy a články tohoto typu postrádají relevanci. Zajímavá je například studie ze San Diego State University, která byla zveřejněna na jejích stránkách a která se zaměřovala na stres studentů. Opakování starého

výzkumu z dob hospodářské krize z roku 1939 přineslo zajímavé výsledky u dnešních studentů v roce 2007. Jeho závěry byly publikovány v časopise *Clinical Psychological Review*. Podle vyplněných osmdesáti tisíc dotazníků je stres vysokoškolských a středoškolských studentů v Americe dnes již 5krát vyšší než za dob hospodářské krize. V roce 1938 mělo pouze 5 % studentů nad 70 bodů v hodnocení stresu, v roce 2007 už to bylo 40 %. Došlo tedy k překvapivému nárůstu. Vyšlo to najevo hlavně v oblastech úzkosti, deprese a problémů se zdravím a to v hodnotách o mnoho vyšších, než se kdy dříve pohybovaly (Jacobs, 2010).

Zájem o vědecké zkoumání stresu nalézáme u mnoha univerzit, včetně těch českých. Laboratoř biochemické neurofarmakologie při 1. lékařské fakultě zkoumá stres a s ním spojené poruchy centrální nervové soustavy. Ze zahraničí je to například fakulta antropologie na Northwestern University. Zabývá se výzkumem integrované biokulturní perspektivy stresu a zdraví a zaměřuje se na kulturní změny jako zdroje stresu, u dětí a adolescentů na ostrově Samoa (Laboratory, n.d.). Pod stockholmskou univerzitou vznikl Stress research Institute, který pracuje na výzkumu stresu a zdraví, založen byl v říjnu roku 2009. Věnují se mozku, dlouhodobé zátěži, imunitě a otázkám, proč ženy trpí stresem více než muži. Standfordská univerzita zase zkoumá dětská traumata a stres. Ve Velké Británii se kromě toho vydává i časopis s názvem *Stress* a to již od roku 1996. Vychází 6krát za rok pod univerzitou v Edinburgu a zabývá se především neurobiologií a neurologií (Stress, 2011).

Anglický web přináší, stejně jako české stránky, výsledky popularizační, také ale vysoce relevantní. Na celém světě existují centra nebo společnosti pomáhající ve výzkumech stresu, fungují rovněž osvětové internetové stránky na pomoc obětem stresu. Yale stress centrum se zabývá léčbou stresu, vydává množství publikací, snaží se o správné vysvětlení a klade důraz na interdisciplinaritu v jeho pojmání. Na internetu se dále vyskytují například stránky Stress managementu, kde rozdělují druhy stresů, hovoří o vlastnostech i postojích ke stresu, národní institut zdraví zde zveřejňuje výsledky svých studií. AIS nebo-li The American Institute of Stress je rovněž zajímavá webová stránka, která hovoří o stresu jako o hlavním problému a doslova epidemii od 80. let 20. století. V této době se stres poprvé objevil na přední stránce časopisu Time. Tento rok 1983 byl posléze pro Ameriku ustanoven jako rok stresu. AIS funguje jako nezisková organizace, která poskytuje informace i knihy z vlastní rozsáhlé knihovny (AIS, n.d.).

Existuje dokonce multidisciplinární organizace Stress and Anxiety Research Society, zkráceně STAR, což je organizace výzkumníků, která se zabývá zvládáním stresu a úzkosti. Její členové jsou celkem z 35 zemí celého světa. Jejich první setkání proběhlo již roku 1980 v Belgii, další se uskuteční letos ve Španělsku (The Stress, n.d.).

Ke stresu bylo kromě toho vytvořeno velké množství bakalářských i diplomových prací. Vesměs se jednalo o působení stresu na člověka, jak může být stres nebezpečný atd.

4.4 Odlišné civilizace a stres

Kultury podporují hodnoty, které plynou z jejich vlastní struktury. Například Spojené státy hodně stavějí na poctivém peněžním úspěchu. Tyto hodnoty jsou všeobecně internalizovány, ovšem ne každý má příležitost jich skutečně dosáhnout, a tak je větší počet z nich odsouzen k nezdaru (Cordon, 1997). Možné selhání nebo i snaha o splnění očekávání působí jako stresor a nese s sebou stresovou reakci, přičemž každá kultura má své vlastní internalizované hodnoty, kterých je třeba dosahovat.

Některé chování, normativní v určité skupině nebo kultuře, může představovat patologii ve druhé. Víra v duchy a démony, která je normou u Kambodžanů, je pochopena pouze jako klamné myšlení v majoritě Američanů. Na druhou stranu sebevědomé asertivní chování může být vnímáno s naprostým despektem obyvateli jihovýchodní Asie. Při výzkumech by mělo jít především o specificky kulturně relevantní dimenzi (Lazarus & Folkman, 1984). Odborníci by díky těmto lepším znalostem byli schopni pomoci stresovaným klientům identifikovat odlišnosti mezi vlastní kulturní definicí události a cestou, jak je situace vnímána majoritní kulturou. Lékař či psycholog by měl být senzitivní ke kulturně specifickým cestám vyjadřování stresu a chovat se tak, aby nepřeinterpretovával kulturně přivlastněné chování (Slavin, Rainer, McCreary, & Gowda, 1991).

Pro ilustraci je například euro-americká kultura převážně zaměřena na individuální cíle a individuální úspěchy. Jiné kultury však mohou preferovat harmonii a žití v rodině, kmeni nebo skupině, zatímco západ je znám právě svými hodnotami v individuálních bojích a v dosahování svých cílů (1991). Američané často hovoří

o úzkosti. Ta pro ně představuje strach, stres i obavu. Může to být ekonomická krize, válka, temnota, zvířata atd. Obrázek, „image“ stresovaného jedince ukazuje v Americe člověka, který je zničen společností, nebo je narušený (Abbott, 1990).

Stresový proces může být odlišný u dětí kavkazského, asijského nebo afrického typu. Záleží na zvycích skupiny, jak by měl jedinec na určité situace reagovat (Slavin, Rainer, McCreary, & Gowda, 1991). Slavin a další tvrdí, že si předáváme kulturní dědictví, a tak žádná událost nemůže být brána bez kulturní znalosti a významu. Různá etnika mohou odlišně vnímat například pojetí vlastního těla, ideál krásy a hubenosti. Anorexie převládá spíše u bílých než u černých dívek, což je také spojováno se větším stresem u bílých dívek ze snahy dostat očekávání ideálu, tedy hubeného těla (1991).

4.4.1 Individualismus versus kolektivismus

Individualismus a kolektivismus je možné brát rovněž jako důkazy kulturních konstrukcí, které mají vliv na komponenty stresu a jeho zvládání (Divale & Seda, 2001).

Individualisté preferují autonomii, nezávislost, kompetici jedinců, důležitá je vítězná ekonomika. Ústřední postavou ve společnosti je vždy jedinec jako individualita. Toto pojetí ale může vést až k dehumanizaci a k oslabování vztahů mezi lidmi. Naproti tomu kolektivisté akcentují spíše úlohu rodiny, sousedství, komunity, nebo národa. Zastávají sociální konformitu, vyzdvihují dospělost a silné charaktery. Existovat zde ale může i jistá spoluzávislost (Wong, Wong, & Lonner, 2006).

V individuální společnosti je stres spojen s tlakem stát se autonomním a nezávislým. Je to často doba rané dospělosti, kdy na tyto role mladý člověk ještě není zcela připraven. Naopak v kolektivistických společnostech je tlak kladen na spoluzávislost na skupině, což mnohokrát stojí vlastní možný úspěch a blaho. Odlišnosti individualismu a kolektivismu lze také spatřit ve vztahu rodič – potomek. Američtí studenti z Asie se více zajímají o to, aby co nejvíce potěšili své rodiče, ti euro-američtí takový tlak příliš necítí (Pang, 1991).

V individualistických společnostech obecně není velký rozdíl mezi ingroup a outgroup, kde sociální sítě představují větší, zato povrchnější, možnosti komunikace s více lidmi. Kolektivisté preferují kontakt s velkou rodinou. Na jedné straně, u individualistů, je to o udržení nezávislosti, na straně kolektivistů jde o důležitý vztah k ostatním (Wong, Wong, & Lonner, 2006).

Rodina nás učí, které druhy stresových situací se v určité kultuře pravděpodobně mohou stát a čeho je potřeba v ní dosahovat. Lze rozlišit nezávislé a spoluzávislé stresory, změnu nebo stálost. Ve spoluzávislé kolektivistické společnosti bývá za stresor považováno udělat něco, za co se naše rodina bude stydět. Jako nezávislé stresory u individualistů jsou považována zjištění, že nelze realizovat své vlastní sny. Existuje zde navíc různá senzitivita ke vnímání životních událostí (2006).

4.4.2 Příklady výzkumů – stres u studentů

Pro doložení kulturně specifického pojetí stresu bych ráda zmínila mně blízkou tematiku vnímání stresových situací u studentů vysokých škol. Konkrétně jde o výzkum mezikulturního srovnání vnímání stresu a self-efficacy u japonských, amerických a litevských studentů. Tento výzkum proběhl v roce 2009 ze vzorku 138 univerzit, v Japonsku – 45, Litvě – 50, USA – 43. Důraz byl kladen na kulturní orientaci zaměřenou na vnímání stresu u individualistických a kolektivistických společností (Kononovas & Dallas, 2009).

Sebeuplatnění, nebo-li self-efficacy, popsal Bandura (1986) jako vnímanou vlastní účinnost, sebedůvěru ve vlastní schopnosti. Často se u nás stále využívá anglického názvu, někdy je využíván i český ekvivalent sebeúčinnost nebo sebeuplatnění (Vymětal, 1996). Pro tyto účely však budeme pracovat s původním názvem self-efficacy.

Kulturní orientace by měla mít, dle autorů výzkumu, odlišný efekt na vnímání stresových situací. Dle předpokladů, kolektivisté (definovaní jako japonská kultura) by tedy měli v porovnání s individualisticky zaměřenou kulturou (studenti z USA a částečně Litevci) vykazovat vyšší úroveň vnímání stresu a nižší úroveň self-efficacy, nebo-li sebedůvěru ve vlastní schopnosti.

Pro samotný výzkum byl použit 14 položkový PSS (Perceived Stress Scale), standardizovaný dotazník na vnímání stresu, který indikuje frekvenci stresových pocitů za minulý měsíc (Kononovas & Dallas, 2009).

Z výsledků vyšel najevo původní předpoklad. Obecně studenti Spojených států skórovali výš na individuálních škálách a self-efficacy, nízko u vnímání stresu. Naproti tomu Japonci zaznamenali vysoké hodnoty u všech kolektivních škál a vnímání stresu, nízké měli hodnoty self-efficacy. Z tohoto skóre autoři studie vytvořili vztah mezi self-efficacy, stresem a kulturní orientací (2009). Luszczynska rovněž našla tuto korelaci, mezi nízkým self-efficacy a vysokou mírou stresu (Luszczynska, Gutiérrez-Doña, & Schwarzer, 2005), což se týká právě kolektivisticky zaměřených skupin.

Vyplývá z toho, že různé kultury zvýhodňují některé vlastnosti spíše než jiné. Cílem dalších výzkumů proto může být porovnání, jak může mít jedna kultura vliv na chování jedinců a jak reagují kulturní vzory v reakcích na psychické stresory. Tedy jak různí studenti vnímají stres ve stejných situacích (Kononovas & Dallas, 2009). Američané prožívají emoce s větší intenzitou a větší reakcí, pozitivní důraz kladou na sebeúctu, spíše než Japonci (Matsumoto, Kudoh, Scherer, & Wallbott, 1988). Kolektivistické asijské země vykazují mnohem větší zdravotní problémy spojené se stresem (Kononovas & Dallas, 2009). Od Japonců se očekává, že budou velkou váhu přikládat komunitě. Nehoní se za individuálním úspěchem a vysokým postavením pro jedince, jako je tomu u individualistů, což může být patrné ze slavného japonského přísloví, které tvoří skoro protiklad k americkým hodnotám: „nejvyšší větev není ten nejbezpečnější pelech“ (2009, s. 61).

Japonští studenti mají tendence k sebekritice tam, kde byli studenti z Ameriky nad situací spíše povzneseni. Američané zase vnímají nezávislost více než sounáležitost se skupinou, zatímco Japonci mají naprosto odlišné pojetí individuality, spojené spíše s harmonií s ostatními členy skupiny (Markus & Kitayama, 1991). Kolektivisté bývají mnohdy méně upřímní, což slouží k udržení důležitých dobrých vztahů a vyhnutí se zklamání. Američané zase tíhnou k vidění sebe sama pozitivněji a mívají domyšlivější reakce o svých schopnostech (Kononovas & Dallas, 2009). Můžeme říci, že individualisté jsou více odpovědní za sebe a své problémy, kolektivisté se

zodpovídají spíše svému prostředí (2009). Přičemž nejde o stres samotný, ale o vnímání určitého prostředí v určité chvíli (Hobfoll, 2004).

Výzkum z roku 2009 tedy došel k následujícím zjištěním. Self-efficacy skutečně negativně korelovalo s vnímáním stresu, stres pak negativně koreloval s individualismem. Japonští studenti, jak se předpokládalo, skórovali výše na kolektivistických škálách, zatímco Litevci vykazovali mix vnímání kolektivního s individualistickým. V závěrečné diskusi autoři výzkumu tvrdí, že self-efficacy má velmi úzkou spojitost s kulturní dimenzí. To podporuje Bandurovu (1986) hypotézu, a tedy potvrzuje, že ti, kteří mají více self-efficacy, vnímají méně stresu (Kononovas & Dallas, 2009).

Studie zjistila, že nejvíce stresu prožívají kolektivističtí Japonci, oproti litevským a zejména americkým studentům. Ženy navíc tíhnou k vnímání okolního prostředí obecně jako stresovějšího, což se potvrdilo vyšším skórem na stresových škálách. Kultura tedy, zdá se, ovlivňuje odlišné gendery, nikoli odlišné věky. Ženy obecně vnímají stresové situace jinak než muži, mají také odlišné strategie zvládání stresu. Podle autorů výzkumu je zde spojení s ženskou stereotypní rolí v rodině, což má za následek vyšší stresové skóry (2009). To ale výzkumy zatím nejsou schopny stoprocentně potvrdit.

To, co v první řadě odděluje kolektivisty od individualistů, je především odlišné kulturní zázemí. V tomto velkém výzkumu byl prozkoumán význam kulturních konstruktů u studentů z různých zemí a kultur. Zjistilo se ale, že vnímání stresových situací mezi studenty různých etnik je závislé více na self-efficacy než na samotných kulturních dimenzích (2009). Avšak vezme-li se v úvahu, že sebepojetí a proto self-efficacy vychází do určité míry také z kontaktu se svou kulturou, pak kulturní dimenze hrají i v tomto bodě důležitou úlohu.

Těmito podobnými výzkumy se zabývalo poměrně velké množství vědců. Například Bjork a jeho spolupracovníci v roce 2001 rovněž studovali stres u amerických studentů. Ti měli popsat stresové situace, které je potkaly v minulém týdnu, jako jsou obava, výzva, ztráta apod. a následně je zhodnotit. Američtí studenti původem z Koreje se cítili obecně více stresovaní než euro-američtí studenti a vnímali svůj minulý týden jako více ztrátový. Studenti z Koreje nebo Filipín ale na druhou stranu stresory brali více jako výzvu než ti euro-američtí (Bjork, Cuthbertson, Thurman, &

Lee, 2001). Ze závěrečného hodnocení tedy vyplývají podobné závěry jako u výzkumu předchozího. Odlišné kulturní zázemí může vytvářet odlišné kulturní konstrukty, z čehož vyplývá i vnímání a pojetí stresu.

4.5 Příklady selektivních stresorů, konstrukty kultury

Při hodnocení rizika nebo nebezpečí nejsme tak úplně přesní, jak náš mozek může tvrdit. Tversky a Kahneman (1981) ve svém výzkumu vnímání rizika zacílili na toto naše špatné mínění ohledně bezpečí cestování. Častým omylem je tvrzení, že cestování letadlem je daleko nebezpečnější a rizikovější než cestování autem. Výzkumy ukázaly, že poměr rizika, a to z hlediska počtu havárií, jasně připadá na stranu automobilů, kde je nebezpečí a skutečná nehodovost nepoměrně častější. Příčin k tvrzení opaku však může být několik. V první řadě jde o informace z médií, jež samozřejmě oběma zprávám přikládají různou pozornost. Pokud jde o nehodu letadla, ta ve většině případů bývá smrtelná pro všechny cestující, v autě může jít jen o drobnou havárii bez zranění. Tversky a Kahneman však přišli na to, proč existuje tak velký rozdíl mezi vnímáním obou těchto způsobů cestování. Důvodem je emoční perspektiva. Somatické ukazatele možného stresu spojené s negativním výsledkem cesty letadlem, respektive pádem letadla, jsou totiž mnohem silnější než ukazatele spojené s autohavárií. Pád letadla přežije často jen minimum lidí, a proto pocity a emoce s tím spojené výrazně ovlivňují vnímání nebezpečí a rizika. Pocity a emoce jsou zde stejně kognitivní jako jiný druh prožívané představy a hrají velkou roli při rozhodování (1981). Zajímavé je, že si tuto skutečnost málokdo uvědomí a své vnímání rizika bere jako věc naprosto objektivní, i když jsem teď naznačila, jak moc nás může klamat. Kulturní vnímání rizik bude předmětem následujících řádků.

Ke kulturně podmíněným stresorům také částečně patří smrt. To, jak kultura ustavuje pojetí smrti, se odráží i v individuálním strachu či bázi u jedinců různých kultur. Se strachem ze smrti se každá společnost vypořádává jiným způsobem (Fromm, 1993). Zmínit lze i kulturně odlišné pojetí přírody. V každé kultuře bývá příroda vnímána jiným způsobem, stojí na jiném základě a jsou akcentována různá její hlediska. Příroda, jíž si člověk v moderní společnosti podmanil a velí jí, tak možná zřejmě již nebude vnímána jako hrozba či stresující entita. Každá odchylka v podobě pohrom, zemětřesení, záplav, sucha ale přináší zpět svou autoritu a posvátnou úctu, jaká

mohla být dřív. Se zvyšujícím se znečištěním představuje rovněž velmi stresující sféru. Akcent ze strany médií a politiky ještě prohlubuje vnímání přírody jako ohrožené entity, která může být naším zacházením ničena, a ničeno může být prostředí pro život, což je rovněž pro mnoho lidí velmi stresující.

Další příklad kulturního konstruktů může reprezentovat Rutzen, přední odborník a zastánce ochrany žraloků bílých, který poukazuje na předsudečnost chování vycházející od mediální stimulace populace. Zakládá se všeobecný strach z napadení žraloků bílých, umocněný filmem *Čelisti* od Spielberga, na pravdě? Podle Rutzena je strach z těchto zvířat vrozeným lidským pocitem, zároveň ale nejsou tito žraloci žádnými zabíjáckými stvůrami. Avšak kvůli této lidské obavě ročně zemře na sto tisíc žraloků, díky elektrickým sítím a systematickému zabíjení. Na druhé straně, lidé, napadení tímto žralokem, jsou ročně nanejvýš dva (Švarcová, 2011).

Žralok bílý je všeobecně vnímán jako ohrožení. Takový strach je jistě založen na pravdě, tohle zvíře je skutečně nebezpečný predátor, kterému v jeho přirozeném prostředí není šance v případě útoku uniknout. Avšak jak často k takovým útokům na člověka dochází, jaké jsou jeho příčiny a zda je skutečně nutné mít z tohoto zvířete takový strach, to už je otázkou. Tato teorie o očividném nebezpečí je silně stimulována médii. Díky několika útokům na člověka ročně se zpráva zcela jistě dostane do médií v mnoha zemích a podporuje dále všeobecné povědomí o hrozbě tohoto zvířete. Bohužel se tam nedostane vysvětlení, proč k napadení došlo, už vůbec ne informace o systematickém zabíjení těchto zvířat, kterých na celém světě dnes existuje jen asi tisíc. Zprávou o jejich nebezpečí je pouze posilován lidský strach. V moři se pak u mnohých jedinců může vytvořit stresová reakce, či dokonce blok z koupání ze strachu ze žraloků, který může přicházet apriori z tohoto domnělého ohrožení.

Napadení žralokem bílým je však Rutzenem vysvětleno jako náhodné, žralok podle něj útočí na lidi pouze v krajních případech. Zvíře je zvědavé, líbí se mu lesklé a barevné věci, např. lehátka nebo surfařská prkna, kterými jsou k němu lidé přitahováni. Pokud pak v jeho přítomnosti začínají utíkat a panikařit, jsou žraloky vnímány stejně jako jejich prchající potrava, a tak mohou zaútočit v domněnce kořisti. Práce Rutzena ale vypovídá o tom, že tito žraloci nejsou nikdy bezdůvodně agresivní

vůči lidem, bezdůvodně neútočí, ani jinak neubližují. Toho je sám důkazem, protože se k nim bez klece potápí již několik let (2011).

Z tohoto příkladu vyplývá rovněž totožný jednoduchý princip tvorby nebezpečí vycházející ze společnosti, nikoli objektivně z povahy reality. Znovu záleží na tom, jak je problém prezentován médii a vnímán různými kulturami.

4.6 Riziko jako konstrukt

Tématem objektivně daných podnětů v přeměně na kulturní konstrukty se do velké míry zabývala americká antropoložka Douglas. Společně s Wildavským v knize *Risk and Culture* polemizují nad rizikem a nebezpečím, které podle nich nefigurují jako objektivní entity, ale jako konstrukty odlišné v různých společnostech. Podle nich se různí lidé bojí různých věcí, například války nebo inflace, bez ohledu na jejich skutečný stresový potenciál (Douglas & Wildavsky, 1983). Hlavním jejich tématem je otázka, jak se lidé rozhodují, která rizika, nebo-li stresory, registrují a přijímají, která naopak opomíjí. Respektive, z čeho se stresovat a čemu je zbytečné vůbec věnovat pozornost. Může se nám zdát, že stoupá množství nebezpečí kolem nás, ale je tomu skutečně tak, nebo se prostě jen více stresujeme? Douglas se ptá, proč, přestože máme jednodušší přístupovou cestu ke všemu, než jak tomu bylo v minulosti, vnímáme stále více rizik. Akcentování určitých rizik v rámci společnosti a zároveň potlačování jiných vede k čistě subjektivnímu vnímání situací. Toto vnímání tak nakonec nemá mnoho společného se samotným rizikem, ale mnoho s kulturní konotací daného problému (1983). Tento koncept selektivního vnímání rizika od Douglas a Wildavskyho se zde nyní na několika stránkách pokusím nastínit.

Hledáme stále nová nebezpečí a dochází k častým změnám jejich významu, proto musíme být neustále ve střehu. Lidé si vybírají, z čeho mají strach, co je stresuje. Tento výběr však podle Douglas (1983) neprobíhá pouze na individuální úrovni, ale je zde zahrnuta kultura, kterou reflektují.

„Podle Douglas a Wildavskyho americké představy o příčinách nebezpečí a ohrožení nejsou založeny na objektivních reálných důvodech nebo empirické prognóze, ale představují kulturní konstrukce, jež staví do popředí některá rizika a nebezpečí ve společnosti na úkor jiných“ (Soukup, 2005, s. 531). Selektce nebezpečí vlastně

charakterizuje celou společnost a konstruuje tak její dlouhodobé cíle, riziko je vnímáno jako rekord rychlé kulturní změny (Douglas & Wildavsky, 1983).

Naše zvyky jsou v první řadě sociální, mají kořeny v komunitě. Riziko není vybíráno privátní racionalizací, ale spadá pod sociální procesy, jejich editace zase spadá pod výběr sociálních institucí (1983).

Antropologický nebo sociologický přístup předpokládá vnímání rizika jako produktu, podporu sociálních institucí (1983). Z tohoto pohledu můžeme říci, že vnímání rizika a stresu je sociálně konstruováno kulturními hodnotami, popřípadě institucemi, a samozřejmě způsobem života. Vytváříme si různé filtry a skrz ně pohlížíme na informace, které k nám přicházejí. Tak, aby pro nás byly srozumitelné, atraktivní, dobře seřazené, seřazené.

To, jak si vybíráme sociální instituce, souvisí s tím, jaká si vybíráme rizika (1983). Pokud bude naše společnost vyzařovat důvěru, myslím, že to bude na jedince působit pozitivně a vnímání rizik a s nimi spojený stres bude výrazně menší. Zatímco společnost vystavěná na strachu a zastrašování nebude u jedinců vyvolávat nic jiného než právě tyto emoce, skrz které se pak budou dívat na svět. Nahlížíme však svět jako děsivý a zastrašující, protože nás králové, kteří nám vládou, zastrašují a děsí (Barrett, Dunbar, & Lycett, 2007). V tomto tvrzení vidím paralelu ke kultuře a její roli v pojetí některých stresových situací. Protože je nám kulturou předkládáno velké množství požadavků a zátěží, naší odpovědí je stres a strach z neúspěchu.

Neexistuje jediná koncepce rizika, ne všichni uznávají stejné stresové momenty. Vnímání rizika a tedy stresorů a stresu je sociální proces. Zaměříme se nyní na příklad z knihy *Risk and Culture*. V Zairu v africkém kmeni Lele se vyskytují normální tropické nemoci, které jeho obyvatelům působí značné komplikace. Často se na ně umírá, příkladem je horečka, tuberkulóza, lepra, zápal plic. Avšak těmto chorobám není věnováno příliš pozornosti. Obyvatelé kmene Lele se zaměřují pouze na dva zvláštní fenomény jako původce nebezpečí a rizika. Jedním z nich je zasažení bleskem, druhým zánět průdušek. Pouze tyto dvě situace se staly v kmeni Lele vysoce rizikové a způsobovaly stresové reakce. Přestože na zasažení bleskem neumírali obyvatelé kmene nikterak často a tento jev tedy nebyl pro obyvatele nijak zvlášť nebezpečný, přesto se stres z blesku rovnal stresu z těch nejnebezpečnějších

chorob. To jasně ukazuje na kulturní kontext problému, nikoli na skutečně reálné ohrožení.

Dalším takovým příkladem mohou být nomádi jménem Hima. Tito pastevci věřili, že jejich dobytek je při kontaktu se ženami ve velkém ohrožení. Krávy prý mohou zhubnout a vyschne jim mléko (1983). Toto pro nás nesmyslné riziko však nemá nic společného s hloupostí nebo nevědomostí nomádů Hima. Je jen akcentován jiný druh rizika, stresoru, než je tomu v naší kultuře, a proto ho jen stěží chápeme. V různých kulturách nalézáme odlišné selekce stresorů, akcentování jiných nebezpečí. Stačí se podívat na naši západní společnost a na stresy, které určité mohou být k smíchu nomádům Hima nebo kmeni Lele.

Nejde proto o to, čím je stresová reakce podmíněna, jaká mohou být vysvětlení nebezpečí, nebo kdo za ně může, ale jde o výsledek, který je vždy stejný, ať se jedná o rizika způsobená vědou a technikou, nebo bohy a hvězdami v případě kmene Lele.

4.6.1 Kulturní teorie vnímání rizika

Douglas s Wildavskym (1983) jsou rovněž známí pro svou kulturní teorii vnímání rizika. Sociální organizace vybavuje jedince názory, které posilují určité struktury v kompetici s těmi alternativními. Kulturní analýza se neptá na jakoukoliv osobní víru, zkoumá pouze dominantní principy v každé formě společnosti. Douglas s Wildavskym v rámci své kulturní analýzy sledují právě tyto internalizované hodnoty. Teorie kulturního vnímání rizika akcentuje sociální funkci vnímání jedince v rámci společenského nebezpečí. Týká se oblastí od nemocí k hladomoru až k přírodním katastrofám. V této teorii pokračoval také student Wildavskyho Karl Dake. Zajímal se především o vnímání různého společenského rizika a ekologické katastrofy a věřil, že obecné vnímání reflektuje kulturní světonázor, bez ohledu na objektivní nebezpečí (Cultural, 2012).

Douglas s Wildaskym (1983) tvrdí, že výběr žití a výběr rizika by měly být posuzovány dohromady. Společně analyzovali, čeho se bojí Američané a zjistili, že lidé se nejvíce obávají toho, co je nejčastěji vidět v médiích. Jako stresující proto často vnímají základní fenomény jako jídlo (zkažené nebo nevyhovující výrobky), dále živly jako vodu, vzduch, zemi, energii a jejich různé nevypočitatelné změny.

Pramenem rizika se také stala věda a technika, díky ní se rovněž chováme odlišně. Je třeba podotknout, že tato analýza vznikla již v 90. letech. Přesto tento trend, zdá se, i nadále platí a myslím, že se ještě více vyhroutil. S vědou a technikou souvisí samozřejmě znečištění životního prostředí. Douglas se ptá, proč se touto otázkou zabýváme až teď, proč toto riziko reflektujeme až nyní, přestože se o důsledcích našeho jednání vědělo už o mnoho dříve (1983).

Děláme víc pro svou ochranu, možná proto, že toho jsme více schopni, ochrana však podle Douglas (1983) prezentuje jen další konzumní zboží. Lidé s většími příjmy, což souvisí i s vyšším dosaženým vzděláním, mají větší sociální svědomí, jsou více informováni a více se o situace rizika zajímají. Doložit to může také Maslowova teorie potřeb, která říká, že teprve po dosažení těch nižších potřeb dochází k zájmu o ty vyšší, týkající se společnosti a seberealizace. Výhodu proto získávají ti, kteří mají lepší informace. Mohou riziko a s ním spojený stres lépe vyhodnotit. Takovou šanci bohužel nemají všichni, nebo ji ani nechtějí. Klíčové slovo je kontrola. Kdo koho vlastně kontroluje – je to vláda, která chrání občany na jedné straně, na straně druhé přiděluje starosti a vytváří rizika. Douglas s Wildavským ji také nazývají „*danger establishment*“. Tam podle nich dochází ke kulturní selekci nebezpečí. Zamýšlejí se nad tím, jak lidé mohou souhlasit s ignorací největších potencionálních nebezpečí, které je obklopují a se kterými se setkávají, stejně tak, proč se koncentrují pouze na určité jejich aspekty. Rizika popisují jako skrytá, nedobrovolná a nevratná (1983).

Při tomto výkladu se proto nelze vyhnout politice, která jistě do kulturní teorie rizika dobře zapadá. Rámec je tak ve většině případů politický. Riziko podle Douglas a Wildavského nestojí nikdy osamoceně, záleží vždy na sociální struktuře. Vlády regulují zájmy každé společnosti, každá její forma produkuje svůj vlastní pohled na přírodní prostředí a vybírá, kterým nebezpečím a rizikům bude věnovat pozornost a kterým nikoli. Odlišné charakteristiky sociálního života přinášejí rozličné odpovědi na nebezpečí. Společnost vytváří kulturní zkrslení. Do toho jsme se narodili, jsme tedy zaujatí a lze jen těžko objektivně vidět dnešní relativitu rizika a stresu. Vždy záleží na tom, jak je společností riziko a nebezpečí prezentováno (1983).

4.7 Stres a kulturní šok – akulturační stres

Každá kultura vyžaduje nezbytné dovednosti pro participaci na tom určitém sociokulturním systému, případně jedince připravuje na účast na specifickém chování (Hallowell, 1967). Toto chování však může být často neadekvátní v nové kulturní situaci, v jiné kultuře. Jsou to ty vzory chování, na které nebyli jedinci socializováni. Novým stresorem tak může být nový jazyk, jiné pojetí osobního prostoru, jídlo, návyky na spánek, rozdělení dne a odlišné reakce (Spradley & Phillips, 1972).

V dnešním pojetí se využívá koncept stresu také k deskripci extrémních negativních zážitků cestovatelů napříč kulturami, k definici různých stresorů v situaci radikální změny v kulturním prostředí. Kniha *The Psychology of Culture Shock* zveřejňuje výzkumy porovnávající hladinu akulturačního stresu, a to z hlediska psychologických a psychosomatických symptomů u uprchlíků, imigrantů a domorodců u různých multikulturních společností. Nejvyšší stres dle výsledků studií zažívají hlavně uprchlíci, ale i domorodci, zatímco imigranti stres nejnižší (Ward, Bochner, & Furnham, 2001). V prvních dvou případech uprchlíci a domorodci nejsou na novou nastalou situaci nijak připraveni, proto tak vysoké výsledky na škále stresu. Zatímco přistěhovalci si určitou společnost a kulturu pro svůj pobyt vybrali, mohli proto relativně předvídat nové situace vzniklé z akulturace, byli připraveni se přizpůsobit.

V těchto výzkumech figurují podstatné faktory určující stres, což jsou například gender, věk, status, příjem nebo vzdělání. Ženy tím, že jsou více izolované než muži, podléhají většímu riziku akulturačního stresu, z důvodu především jazykového nebo možnosti horší zaměstnatelnosti. Avšak různé studie ukazují na různé věci. Záleží na tom, co přesně se zkoumá. Často tak z průzkumů akulturačního stresu mohou vycházet hůře i muži (2001).

Pro turisty může být návštěva cizích zemí příčinou stresujících zážitků, a tedy kulturního šoku. Ten vzniká z nerealistických očekávání. V cizině se jinak vnímá nebezpečí, riskantní situace se mohou vyostřovat, a to více na obě dvě strany spektra. Běžní turisté si proto vybírají raději ty destinace, kde se podle jejich názoru budou cítit relativně bezpečně, kde se nemusejí potýkat s tolika potenciálními riziky (2001).

4.8 Závěrečné shrnutí, vlastní reflexe

Stres se dostává do našeho života čím dál hlouběji a jde jen o to, jak si to budeme připouštět, jak na to budeme reagovat a jaký postoj bude k tomu zaujímat kultura, ve které žijeme. Vnímání stresu je významně propojeno s množstvím dalších fenoménů, které společně spadají pod kulturní rovinu. Zmínili jsme zde určité možnosti jako riziko, self-efficacy, selektivní stresory, které rovněž podléhají diktátu společnosti. Hovořili jsme o východiscích náhledu tohoto fenoménu, o perspektivách očekávaných, některých možná i nečekaných či opomíjených, zejména ze strany veřejnosti. Na místě je ale rozhodně otázka, zda ozřejmění různých perspektiv stresu může mít nějaký důsledek, východiska pro praxi, nová zjištění pro běžný život. Ráda bych proto závěrečné shrnutí doplnila o poslední příklad – sebereflexi, o vlastní pohled na stres, který prožívám v tomto období. Tato úvaha tak možná dodá jistou osobní perspektivu a ozřejmí důvody a příčiny ke zvolení pro studenty tak dobře známého tématu jako je stres do závěrečné práce.

Pokud bych měla být konkrétní, důvod k volbě této práce byl rovněž osobní. V touze po změně vlastního náhledu na stresové situace, které přicházejí s novými výzvami, jimž je potřeba dostát. Je to, myslím, nejen můj subjektivní pocit, studenti obecně vnímají období závěrečných zkoušek, jako je obhajoba diplomové práce a státní zkouška, jako jedno z nejvíce zátěžových a velmi stresujících období. Zde se tedy nabízí i zdůvodnění zařazení úzce tematicky zaměřených výzkumů právě na studenty. Tento druh sociálních stresorů momentálně stojí velmi vysoko na žebříčku studentského prožívání stresových situací.

Přestože jsem s novými informacemi o stresu stále více a hlouběji pronikala do tohoto fenoménu, žádná změna v osobním prožívání nepřišla. Doufala jsem, že s novými zjištěními a nadhledy může přijít změna mého vlastního pocitu a prožívání stresu. To je často velmi emotivní, citlivé vůči stresorům, zejména v ohledu zvládnutí vlastního očekávání. Touto introspekci se však dala odpozorovat pouze naprostá neschopnost racionálně vzdorovat vůči tomuto stresovému momentu. Nakonec jsem proto dospěla ke zjištění, že geneticky zakódované prožívání i kognitivně naučené kulturní vnímání určitých situací není jednoduché zvrátit či proměnit.

Tímto posledním příkladem, pozorováním sebe sama, bych ráda zdůraznila, že i přes veškeré znalosti o relativitě stresorů, jejich kulturní podmíněnosti, není lehké na

úrovni osobního prožívání cokoliv změnit. Vlastní očekávání, tlak rodiny i kultury před závěrečnou výzvou k dokončení určité fáze života a dodržení své role v rámci přechodového rituálu, stojí v každém případě velmi vysoko na stresových škálách. Na druhou stranu je ale potřeba říci, že to nemusí platit ve všech situacích. V některých těch méně zátěžových lze možná díky novým informacím a znalostem o tématu dojít k uvědomění si relativity situace, ke zmírnění až zklidnění svých dřívějších reakcí. Proto se, doufám, nejedná o marný pokus snažit se toto si uvědomovat, trénovat se a zkoušet svou odolnost a nadhled alespoň v určitých situacích, přestože to rozhodně není jednoduché.

Závěr

Hlavním cílem této práce bylo předeštění různých perspektiv stresu a jeho možné relativity, což se, myslím, podařilo naplnit. Stres jakožto reakce nemusí být jen objektivním fenoménem nebo podléhat pouze subjektivnímu vnímání jedince. Nemusí rovněž nést pouze negativní konotace, nejedná se o černobílý pojem. Stres z velké části představuje pozitivní výzvu a je to potřebná část našeho prožívání. Ve čtyřech částech jsem se pokusila o nastínění několika možností pohledu na tento jev a okrajově zmínit i jeho použitelnost v praxi, tedy snahu o zapojení všech těchto perspektiv do povědomí veřejnosti. Rovněž jsem se snažila o doložení některých příkladů, které uznávají roli kultury jako důležitého činitele ve zkoumání stresu, protože tento pohled se k veřejnosti příliš nedostává. Příklady některých výzkumů a studií nebyly v práci někdy zcela aktuální, přesto jsem se z dostupných informací, kterých česká literatura příliš mnoho nenabízí, snažila vytvořit obrázek tohoto fenoménu z více pohledů, a tak dokázat jeho interdisciplinaritu. Z těchto dat, čtyř částí, bych nyní vytvořila závěr. Přestože má stres několik možných perspektiv zkoumání, je důležité žádnou z nich neopomíjet, protože by mohla zkreslit budoucí výsledky zkoumání. A jednou z nich by mohla být právě kultura.

Seznam použité literatury

AIS. (n.d.). *The american institute of stress* [online]. [2012-8-15]. Dostupné z:

<http://www.stress.org/>.

Abbott, A. (1990). Positivism and interpretation in sociology: Lessons for sociologists from the history of stress research. *Sociological Forum*, 5(3), 435-458.

Dostupné z: <http://www.jstor.org/stable/684397>.

Aneshensel, C. S. (1992). Social stress: Theory and research. *Annual Review of Sociology*, 18, 15-38. Dostupné z: <http://www.jstor.org/stable/2083444>.

Appley, M. H., & Trumbull, R. (1967). *Psychological stress*. New York: Appleton-Century-Crofts.

Asch, S. E. (1956). Studies of independence and conformity: I. A minority of one against a unanimous majority. *Psychological Monographs: General and Applied*, 70(9), 1-70. DOI: 10.1037/h0093718.

Atkinson, R. L., et al. (2003). *Psychologie*. Praha: Portál.

Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. New Jersey: Prentice-Hall.

Barrett, L., Dunbar, R., & Lycett, J. (2007). *Evoluční psychologie člověka*. Praha: Portál.

Beck, U. (2004). *Riziková společnost: na cestě k jiné moderně*. Praha: Sociologické nakladatelství.

- Bernard, L. C., & Krupat, E. (1994). *Health psychology: Biopsychosocial factors in health and illness*. Fort Worth: Harcourt Brace College Publications.
- Bjork, J. P., Cuthbertson, W., Thurman, J. W., & Lee, Y. S. (2001). Ethnicity, coping, and distress among Korean Americans, Filipino Americans, and Caucasian Americans. *Journal of Social Psychology*, 141(4), 421-442.
- Brown, D. E. (1981). General stress in anthropological fieldwork. *American Anthropologist*, 83(1). Dostupné z: <http://www.jstor.org/stable/675584>.
- Buss, D. M. (2005). *The handbook of evolutionary psychology*. Hoboken: John Wiley.
- Buss, D. M. (2012). *Evolutionary psychology: The new science of the mind*. Boston: Pearson Allyn.
- Cannon, W. B. (1929). *Bodily changes in pain, hunger, fear and rage*. New York: D. Appleton and Company.
- Cordon, I. M. (1997). *Stress* [online]. [2012-8-15]. Dostupné z California State University, Northridge: <http://www.csun.edu/~vcpsy00h/students/stress.htm>.
- Cultural theory of risk*. (2012). [online]. [2012-8-15]. Dostupné z: http://en.wikipedia.org/wiki/Cultural_Theory_of_risk.
- Divale, W., & Seda, A. (2001). Modernization as changes in cultural complexity: New cross-cultural measurements. *Cross-Cultural Research*, 35(2), 127-153. DOI: 10.1177/106939710103500203.
- Douglas, M., & Wildavsky, A. (1983). *Risk and culture: An essay on the selection of technical and environmental dangers*. Berkeley: University of California Press.

- Eriksen, T. H. (2005). *Tyranie okamžiku: [rychlý a pomalý čas v informačním věku]*.
Brno: Doplněk.
- Eriksen, T. H. (2010). *Syndrom velkého vlka: Hledání štěstí ve společnosti nadbytku*.
Brno: Doplněk.
- Evans, D. (2002). *Evoluční psychologie*. Praha: Portál.
- Flegr, J. (2009). *Evoluční biologie*. Praha: Academia.
- Fromm, E. (1993). *Strach ze svobody*. Praha: Naše vojsko.
- Gamon, D., & Bragdon, A. (2001). *Mozek a jak ho cvičit*. Praha: Portál.
- Geertz, C. (2000). *Interpretace kultur: Vybrané eseje*. Praha: Praha: Sociologické nakladatelství.
- Hallowell, A. I. (1967). *Culture and Experience*. New York: Shocken Books.
- Hladký, A. (1993). *Zdravotní aspekty zátěže a stresu*. Praha: Karolinum.
- Ho, D. Y. (1995). Internalized culture, culturocentrism, and transcendence. *The Counseling Psychologist*, 23(1), 4-24. DOI: 10.1177/0011000095231002.
- Hobfoll, S. E. (2004). *Stress, culture, and community: The psychology and philosophy of stress*. New York: Plenum Pub Corp.
- Hošek, V. (1997). *Psychologie odolnosti*. Praha: Univerzita Karlova.
- Charvát, J. (1973). *Život, adaptace a stress*. Praha: Avicenum.

Jacobs, G. (2010). *High-strung and stressed students more common* [online]. [2012-8-15]. Dostupné z San Diego State University:
http://newscenter.sdsu.edu/sdsu_newscenter/news.aspx?s=71813.

Kebza, V. (2005). *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia.

Kononovas, K., & Dallas, T. (2009). A cross-cultural comparison of perceived stress and self-efficacy across Japanese, U.S. and Lithuanian students. *Psichologija - Vilniaus Universitetas*, 39, 59-70.

Krajina, L. (1999). *Jsme lepší než zvířata?: přirozenost člověka a jeho naděje na přežití*. Olomouc: Votobia.

Kushner, H. S. (2010). *Překonat strach : jak se radovat ze života ve světě plném hrozeb*. Praha: Vyšehrad.

Laboratory for Human Biology Research Northwestern University. (n.d.). [online]. [2012-8-15]. Dostupné z Laboratory for Human Biology Research Northwestern University:
<http://groups.anthropology.northwestern.edu/lhbr/thom%20McDade.html>.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Guilford.

Luszczynska, A., Gutiérrez-Doña, B., & Schwarzer, R. (2005). General self-efficacy in various domains of human functioning: Evidence from five countries. *International Journal of Psychology*, 40(2), 80-89. DOI:
10.1080/00207590444000041.

Marks, I. M. (1987). *Fears, phobias, and rituals: Panic, anxiety, and their disorders*. New York: Oxford University Press.

Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98(2), 224-253. DOI: 10.1037/0033-295X.98.2.224.

Matsumoto, D., Kudoh, T., Scherer, K., & Wallbott, H. (1988). Antecedents of and reactions to emotions in the United States and Japan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 19(3), 267-286. DOI: 10.1177/0022022188193001.

McQail, D. (2002). *Úvod do teorie masové komunikace*. Praha: Portál.

Moskowitz, A. K. (2004). Scared stiff: Catatonia as an evolutionary-based fear response. *Psychological Review*, 111(4), 984-1002. DOI: 10.1037/0033-295X.111.4.984.

Moss, G. E. (1973). *Illness, immunity, and social interaction: The dynamics of biosocial resonation*. New York: John Wiley and Sons.

Öhman, A., Flykt, A., & Esteves, F. (2001). Emotion drives attention: Detecting the snake in the grass. *Journal of Experimental Psychology: General*, 130(3), 466-478. DOI: 10.1037/0096-3445.130.3.466.

Osborne, R. (2007). *Sociologie*. Praha: Portál.

Pang, V. O. (1991). The relationship of test anxiety and math achievement to parental values in Asian-American and European-American middle school students. *Journal of Research & Development in Education*, 24(4), 1-10.
Dostupné z: <http://psycnet.apa.org/psycinfo/1992-10894-001>.

- Ptáček, R., & Kuželová, H. (2010). Stres a zdraví. *Zdravotnické noviny*(8). [online].
[2012-8-15]. Dostupné z: <http://zdravi.e15.cz/clanek/priloha-pacientske-listy/stres-a-zdravi-451322>.
- Rakison, D. H., & Derringer, J. (2007). Do infants possess an evolved spider-detection mechanism?. *Cognition*, 107(1), 381-393. DOI: 10.1016/j.cognition.2007.07.022.
- Ridley, M. (1999). *Červená královna: sexualita a vývoj lidské přirozenosti*. Praha: Mladá fronta.
- Selye, H. (1966). *Život a stres*. Bratislava: Obzor.
- Schreiber, V. (1992). *Lidský stres*. Praha: Academia.
- Slavin, L. A., Rainer, K. L., McCreary, M. L., & Gowda, K. K. (1991). Toward a multicultural model of the stress process. *Journal of Counseling and Development*, 70(1), 156-163.
- Soukup, M. (2010). *Biokulturologie: evoluce a kultura*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta.
- Soukup, V. (2005). *Dějiny antropologie: (encyklopedický přehled dějin fyzické antropologie, paleoantropologie, sociální a kulturní antropologie)*. Praha: Karolinum.
- Spradley, J. P., & Phillips, M. (1972). Culture and stress: A quantitative analysis. *American Anthropologist*, 83(1). Dostupné z: <http://www.jstor.org/stable/671532>.

Stress (journal). (2011). [online]. [2012-8-15]. Dostupné z:

http://en.wikipedia.org/wiki/Stress_%28journal%29.

Šavlík, J. (2009). Civilizační vlivy a stres ovlivňují naše zdraví. *Zdravotnické*

noviny(3). [online]. [2012-8-15]. Dostupné z:

<http://zdravi.e15.cz/clanek/priloha-pacientske-listy/civilizacni-vlivy-ovlivnuji-nase-zdravi-a-stres-447665>.

Švarcová, A. (2011). *Mike Rutzen* [online]. [2012-8-15]. Dostupné z:

http://www.rozhlas.cz/radiozurnal/host/_zprava/mike-rutzen--947658.

The Stress and Anxiety Research Society. (n.d.). [online]. [2012-8-15]. Dostupné z

The Stress and Anxiety Research Society (STAR) Web site: <http://www.star-society.org/index.html>.

Thoits, P. A. (1995). Stress, coping, and social support processes: Where are we?

what next? *Journal of Health and Social Behavior*, 35, 53-79. Dostupné z:

<http://www.jstor.org/stable/2626957>.

Toffler, A. (1992). *Šok z budoucnosti*. Praha: Práce.

Tversky, A., & Kahneman, D. (1981). The framing of decisions and the psychology of

choice. *Science*, 211(4481), 453-458. DOI: 10.1126/science.7455683.

Vymětal, J. (1996). *Rogersovská psychoterapie*. Praha: Český spisovatel.

Ward, C., Bochner, S., & Furnham, A. (2001). *The psychology of culture shock*. New

York: Routledge.

Wilson, E. O. (1999). *Konsilience: jednota vědění : o nezbytnosti sjednocení přírodních a humanitních věd*. Praha: Lidové noviny.

Wolf, S. G., & Goodell, H. (1968). *Stress and disease*. Springfield, Ill: Thomas.

Wong, P. T., Wong, L. C., & Lonner, W. J. (2006). *Handbook of multicultural perspectives on stress and coping*. New York: Springer.